

సచిత్ర సమాజ వైద్య మాస పత్రిక

అక్టోబరు
1938
సంవత్సరం చందా
రు 3-0-0 లు
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృ చికిత్సాగ్రం ములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర వైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 3 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య మాసపత్రిక

సంపుటము 20 బెజవాడ : అక్టోబరు 1938 సంచిక 10



ఆరోగ్యగోష్ఠి

ఉదయము పూట చదువు

చెన్నపురి ప్రభుత్వమువారికి వ్రాసినమీదట వారు డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతిగారికి జవాబు యిచ్చారు. పాఠశాలలు, హైస్కూళ్లు, కాలేజీలు—వీనిలో చెప్పబడే చదువు, ఆయాసంస్థల అధిపతులకు యిష్టమైతే, ఉదయముపూట చెప్పుకొన్నా తమకభ్యంతరం లేదనీ, ఏపాఠశాలా నిర్వాహకులైనను తమపాఠశాలను ఉదయము, సాయంకాలములయందే నడుపుకుంటూ, మధ్యాహ్నము విద్యార్థులకూ, అధ్యాపకులకూ విశ్రాంతి యిస్తే తమకు అభ్యంతరము లేదనీ, అలా అభ్యంతర పెట్టే నియమాలు గూడా విద్యాశాసనములో లేవనీ డా॥ లక్ష్మీపతిగారికి వ్రాసిన జవాబులో ఉన్నది. కనుక పిల్లలయొక్క ఆరోగ్యమూ సౌఖ్యమూ మనస్సులో ఉన్నయే విద్యాసంస్థనిర్వాహకులైనను, తమనిర్వాహణమునందున్న పాఠశాలను ఉదయం 7½ మొదలు 10గంటలవరకూ సాయంత్రం

2-30 మొదలు 5 గంటలవరకూ నడిపినయెడల అభ్యంతర పెట్టేవారు యెవరూలేరు. అదిశాసనానికి వ్యతిరేకమున్నూ కాదు.

ఈ పని చేయటానికి కొంచెం ధైర్యం కావలె - ఏ మంటే ?

పాఠాలు చెప్పే అధ్యాపకులలో చాలామంది నూటికి నూరుభాగాలు సోమరిపోతు లున్నారు. వారిలో చాలామంది క్లబ్బులో రాత్రి 12 గంటల దాకా పేకాట, జూదము, పింగుపాంగు ఆడి తెల్లవారి 8,9 గంటల దాకా నిద్రలేవని వారున్నారు. వారినుండి చాలా నిరోధము వస్తుంది. వారి నిరోధాన్ని వ్యతిక్రమించి, పాఠశాల గంటలను మార్చటం చాలా కష్టము ఔతుంది.

కానీ—

అట్లా చేస్తే. పిల్లల ఆరోగ్యముయెంతో బాగుపడుతుంది. ఉపాధ్యాయులు భార్యాబిడ్డల ఆరోగ్యముగూడా బాగుపడుతుంది. మొదటలో అధ్యాపకులకు యిదియెంతో కష్టముగా కనపడినా, పోనుపోను దానిలో ఉండే సౌఖ్యము వారికి గూడా బోధపడుతుంది. సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిద్రలేవడములో ఉండే ఆనందము, చీకటితోనే షికారుకు పోవడంలో ఉండే శాంతి, ప్రాతఃస్నానము వలన గలిగేఉత్సాహము వారి కవగతమైన తోడనే యిదే మంచిదని వారు గ్రహించ గలుగుతారు.

కానీ—

అంతవరకూ విద్యాసంస్థల నిర్వాహకులకు కొంచెము శ్రమఅనిపిస్తుంది. వారిదగ్గర కొంచెము 'పలుకు' ఉంటేగాని యీపని నిర్వహింపలేక పోతారు. చాలానిరోధాలు వస్తవి. ఏమంటే అధ్యాపకులు అట్టి పాఠశాలలలోనే విద్యగరచియున్నారు. అలాగే అలవాటు పడ్డారు. ఒక్కరోజుతో చిరపరిశ్రమతో సంపాదించిన దురభ్యాసము పోవటం కష్టముకాదూమరీ ?

తెలుగు దేశములోని పాఠశాలల వారేమి చేస్తారో చూదాము.

ఉప్పునుగురించిన ప్రచారము.

ఆంధ్రపత్రికలో యీ విషయాన్నిగురించి బ్రహ్మశ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు ఒక వ్యాసము వ్రాసినారు. ఉప్పు ప్రతిజీవికీ ఆవశ్యకమనీ అదిలేకున్న చాలాజబ్బులు వస్తవనీ, ఆవులకు ఉప్పు తగినంత లభింపకపోతే పాలు తగ్గిపోతవనీ వ్రాశారు.

ఈ సంగతులు నిజమైనవిగావు. మానవులకూ జంతువులకూ ఉప్పు అవసరమేగాని అది సముద్రపు నీటివలనను కొండలలోను, నేలలోనూ లభించే నిర్జీవలవణముగాదు. కాయగూరలలోను ఆకుకూరలలోను, ధాన్యముల తవుడులోను అది అవసరమైనంత సజీవదశలో నున్నది. పశువులు తినే పచ్చికలోకూడా కావలసినంత సజీవలవణమున్నది. ఆ పచ్చిక లభింపక కేవలమూ శక్తిహీనమైన యెండుగడ్డి మేసినప్పుడు మాత్రమే ఆవులపాలు తగ్గుతై గాని పచ్చిగడ్డి తినే ఆవులు కావలసినంత పాలు యిస్తై.

ఉప్పు దురదృష్టవశమున మన పాఠశాలలోనికి యిదివరకే అనవసరముగా ప్రవేశించి రాజ్యము చేయుచున్నది. ఉప్పులేనిదే తియ్యని గోధుమ రొట్టెగూడా తినలేమూ అనే స్థితిలోనికి వచ్చింది. ఉప్పు అలవాటుపడిన మన లంచగొండిజిహ్వా ఉప్పు యెంత తొందరగా మనపాకశాలలోనుంచి నిర్గమిస్తే మనమంతా బాగుపడతాము. దానిని

తినమనే ప్రచారము లేకుండానే మనము అవత్కర మైనంత యెక్కువ పరిమితిగా తింటున్నాము.

ఇప్పుడు కావలసినది ఉప్పును తగ్గించుకోమని చేయాల్సిందేగాని; ఉప్పు తినాలెనని యెవరి ప్రచారమూ అక్కరలేదు. అది ఇప్పటికే చాలా హద్దులు దాటి వాడుకలో ఉంది.

రక్తములో క్షారగుణము ఉంటేనేగాని ఆరోగ్య ముండదు. అదినిజమే. మనము తినే పదార్థము లలో క్షారగుణముగల తవుడూ, కూరలమీది చెక్కలూ తోసివేసి, మరబియ్యమూ మైదా పిండీ, సగ్గుబియ్యమూ, తెల్లచక్కెరా తినగా తినగా రక్తములోని క్షారగుణము తగ్గిపోయి అనేక రోగాలకు కారణము అవుతుంది.

దానికి ఉప్పు మందుగానైనా పనికిరాదు. తవుడూ కూరగాయలూ, ఆకుకూరలూ, పండ్లూ తింటే ఆఉప్పు తగ్గిన రోగము తగ్గిపోతుంది.

ఉప్పుయొక్క వాడుక యెంత తొందరగా మాన గలిగితే అంత ఆరోగ్యానందములు వృద్ధిఅవుతవి.

భీమవరములో ప్రకృతిచికిత్సాలయము

20-8-38 తేదీన నేను, వెంకటరమణయ్య, మురహరిరావు, రామరాజయోగిగార్లునూ భీమవరము లోని ప్రకృతిచికిత్సాలయమును దర్శించితిమి. అది శివరావుపేటకు సమీపమున పొలములో మామిడిచెట్ల మధ్యనున్నది. సుప్రసిద్ధులును రిటైర్డు డిప్యూటీకలెక్టరుగారును అగు అల్లూరి రామకృష్ణంరాజుగారును, యింకను కొందరును గలసి ఆచికిత్సాలయమునకు అవసరమైన పరికరములను సమకూర్చుచున్నారు. అందిప్పటికి 50,60 మంది రోగులకు చికిత్సావసతులు సమ కూర్చబడినవి. రోగుల సంఖ్యపెరిగిన కొలదిని క్రొత్త పాకలు వేయబడుచున్నవి.

సాధారణముగా అల్లోపతిచికిత్స చేయవలసిన యెడల మున్ముందు రాయీ, సున్నమూ, యిసుక, కలప, వడ్రంగి, కమ్మరి, తాపీ, పను లకే లక్షలాది ధనమంతయు వ్యయపడును. దానిలో చికిత్సచేయువారు నెలకు వందలు జీతా యిచ్చినగాని లభింపరు. పైగా లక్షలాది ధనము మందు, మాకులకు, శస్త్రోపకరణములకు కావ లసియుండును. యింతచేసినను అది రోగుల రోగ ములను పోగొట్టుటలోకన్న చికిత్సకులయొక్క యు, మందు తయారుచేయు కంపెనీలయొక్కయు ఐశ్వర్యమును వృద్ధిచేయుటకు అత్యధికముగా తోడుపడుట సామాన్యముగా నందరికినీ తెలిసిన విషయములే.

ఇప్పుడీచికిత్సాలయమున 50,60 మందికి వైద్య వసతులు సమకూర్చబడినను దానికైన వ్యయము వేయిరూపాయిలకు మించలేదు. చికిత్సాలయము లోని రోగులను దర్శించిన పెద్దలు చికిత్సా విధానముయొక్క అమోఘమైన ప్రాశస్త్యమును వేయినోళ్లపొగడుట మేము స్వయముగా యెరిగి యున్నాము.

ఈచికిత్సాలయముననున్న రోగులందరును నెల లూ, సంవత్సరములాదిగా అల్లోపతీ, ఆయుర్వే దాది విధానములు అవలంబించి ఫలితముగానక నిరాశ చేసికొని అన్యథాశరణ్యములేక యిక్కడ చేరినవారేను. అవిసామాన్యపువ్యాధులా క్షయ, కుష్టు, ఉబ్బు, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, సంధి వాతము, సుఖవ్యాధులూ, మొదలగు దుర్భర వ్యాధులేను.

చికిత్సాలయము స్థాపించి 3 నెలలన్నా కాలేదు. అందులో ఉండే రోగులు చాలామంది నెలా, నెలాపదిహేనురోజుల క్రిందట చేరినవారైన ప్పటికి వారు చూపుచున్న తృప్తి, విశ్వాసము, ఆశ చూచినయెడల అత్యంతానందమును ఆశ్చ

ర్యమును గలుగుచున్నది. 5, 6 మాసములు గడుచునప్పటికి యిప్పుడున్న రోగులందరునూ రోగనిర్ముక్తులై, ఆనందముతో తమ గృహోన్ముఖులగుదురు. అందనేకులు 1, 2 నెలలలోనే నీరోగు లగుదురనియు మా నమ్మకము.

చికిత్సాలయమునన్న ప్రధాన చికిత్సకులు చిరంజీవి వేగిరాజు కృష్ణంరాజు అను క్షత్రియ యువకుడు. మాకున్న అనుభవమెంతో అతని వయస్సంతాగూడా కలిపి అంతలేదు. అయితే నేమి? నిశితమైన బుద్ధి! పత్రికృతి చికిత్సయందు అచంచలమైన విశ్వాసము!! నిర్దుష్టమగు నిదానము, సాహసముతో కూడిన నిష్కర్షయగు చికిత్సాక్రమము అతనికలంకారములు!!! అతనికున్న శాంతి, శమములు తలనెరసిన వారికైనను, ఒరవడి దిద్దగలవి. ఏకలవ్యన్యాయమున మా కతడు శిష్యుడగుటవలన యింతకన్న అధికముగా వ్రాయుట అతని అభ్యుదయమునకు ప్రతిబంధకమనే భయముతో సత్యమైనవానిని గూడ వ్రాయ వీలిచ్చినదికాదు.

యువకుడకు చి॥ కృష్ణంరాజు పర్యవేక్షణము క్రింద భీమవరములోని చికిత్సాలయమునందు చేరు రోగులెల్లరును నీరోగులగుదురనియే మానమ్మిక.

హఠయోగాశ్రమము ఏనుగువానిలంక

“కుండనెత్తిన పెట్టుకొని వచ్చాము. శాస్త్రీ కూస్త్రీ ఉన్న ఆస్తి మాతండ్రిగారిలోలత, త్యాగము, బడాయీ—వీనికి ఆహుతి అయినది. అప్పటినుండీ, కష్టమేపడ్డామో నిష్ఠూర్యమో పడ్డామో యిప్పటికి 17 యకరములఆస్తి సంపాదించాము. ఇందులో కొబ్బరితోట ఉన్నది. అరటితోట ఉన్నది. మాగానీ ఉన్నది. స్నానపానాలకు ఉపయోగించే చిన్న కొలనున్నది. కూరగాయలూ పండుతవి. కోళ్ళటనులూ వున్నవి. ఆనందమఠమనే శాంతిధామమున్నది. ఇందులో ఒక్క పైసాగూడా ముష్టియెత్తి సంపాదించలేదు. ఎవరినీ అన్యాయముచేసి గూడా సంపాదించలేదు. మాకు శిష్యులున్నారు. గాని వారివద్దనుండి మేము పట్టిన దానములు — మాంసభక్షణమూ, త్రాగుడూ, చుట్టా, వదరుబోతుతనమూ మొదలగు దురభ్యాసములు మాత్రమేను. మాశిష్యులగువారివద్ద పట్టిన యీ దానములన్నీ మేము పరమేశ్వరుని కర్పించి వేసినాము. శిష్యులు అప్పుడప్పుడు మాకుకొన్ని కానుకలిచ్చుట కలదు గాని అవి యెవరికినీ బాధకలిగించేవి కావు. ఈ యిల్లు మేము స్వయముగా కట్టుకొన్నాము. మేము మన్ను తడిపి ముద్దలుచేసి గోడలుకట్టు కున్నాము. పొలంలో ఉన్న వేపచెట్లు కోయించి దర్వాజాలు, తలుపులూ మేమే చేసుకున్నాము. ఈదర్వాజా మీదినగ్గి మేము తీర్చినాము. ఈ అరుగూ, యీబల్లా యీ బెంచీ, యీ కుర్చీలు మేమే తయారు చేసుకున్నాము.

యోగము గూడా మేము గురువును దగ్గిరపెట్టుకొని చేయలేదు. అందువలన చాలా యిబ్బందులు పడ్డాము. మా ముగ్గురిలోనూ ఒకడు చచ్చిపోయినాడు. ఇంకొకరు పిచ్చి తగ్గియున్నారు. యోగులలో అనేకులు పాలు పంచదార నెయ్యీ అన్నమూగూడా తింటారు. అనేక యోగగ్రంథాలు గూడా వీనిని నిషేధించలేదు. మాది అన్నిటికి విలక్షణమైన సాంప్రదాయము. శ్రీవేమనయోగీంద్రులు మాకు మేలుబంతి” యీ మొదలగు విషయములు చెప్పుచున్న హఠయోగి శ్రీరామరాజయోగీంద్రుల వారితోటలూ, ఆశ్రమమూ చూచుచు వారివెంట తిరిగితిమి.

ప్రజలు నిరోద్యోగమువలన బాధపడుచున్నా

మని చెప్పుట పలుసారులు వినుచుందురు. బి. ఏ. వరకు ప్యాసై ఉద్యోగము దొరుకక, మందు త్రాగి సకుటుంబముగా చనిపోయిన యువకుల చరిత్రముకూడా మన మప్పుడప్పుడు పత్రికలలో చదువుచుందుము. వీరందరును యీ యోగీం ద్రుల వలన పాఠము నేర్చుకొని మనెదరుగాక! వీరి స్వీయచరిత్ర ప్రకృతిపత్రికలో ప్రచురింపఁ బడుచున్నది. అది శ్రద్ధగా చదువలయునని ప్రతివారినీ మేము కోరుచున్నాము.

7 వ ప్రకృతిశిబిరము దొడ్డిపట్ల.

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా, దొడ్డిపట్లలో శ్రీమంతులు చేగొండి రామజోగయ్య గారి ద్రవ్యసహాయముతో, గోదావరి నది యొడ్డున, దొడ్డిపట్లగ్రామమునకు 4 ఫర్లాంగుల దూరములోనున్న వారి కొబ్బరితోటలోని మా మిడితోటలో 7 వ ప్రకృతి శిబిరము జరుపవలసిన దని శ్రీరామ జోగయ్యగారు మా కాజ్ఞాపించి యున్నారు. వారి యౌదార్యమును ఆధారముగా మేమీ సంవత్సరపు శిబిరము 1939 సంవత్సరము ఏప్రియల్ 1 వ తేదీనుండి 21 తేదీవరకు జరుప దలచియున్నాము. శ్రీ వారి యౌదార్యమునకు మా ధన్యవాదములు. ఈ పత్రికలో వేరొకచో శిబిరమునకు సంబంధించిన వివరము లున్నవి. విడిప్రతులు కావలసినవారికి పంపెదము.

ప్ర కృ తి మ త ం

మనదేహాలు దైవదత్తమైన పుణ్యమందిరాలు. ఆరోగ్యమే మన భాగ్యము. ఈ ఆరోగ్య సౌభాగ్య వినాశ హేతువులైన కారణాలన్నిటిని దగ్గర జేరనీయకూడదు.

బలహీనముగా ఉండటం ఒకపాపము. రోగంఅంటే ఆరోగ్యనియమోల్లంఘనంవల్ల కలిగిన శిక్ష. ప్రతిమానవుడు అవయవానురూపత్వం, బలం, ఆరోగ్యం కలిగి పురుషత్వానికి చక్కని నమూనాగా, ఉండవచ్చును. అట్లే ప్రతి స్త్రీ కూడ కళకళలాడుతూ చక్కని ఆరోగ్యం ఆనందంకలిగి స్త్రీత్వానికి నమూనాగా ఉండవచ్చును:—

జీవితసూత్రాల్ని చక్కగా పాలించినట్లయితే:

ఆరోగ్య భాగ్య సంపాదనకు ఈదిగువ వివరించినవి తోడ్పడతాయి

ఒకటి : నిర్మలమైనగాలి, చాలినంత ఎండ, ఇళ్ళల్లో వెలుతురు.

రెండు : ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం, ఆకలినిబట్టి చక్కగానమిలి తినడం, అవసరమైతే ఒకటి రెండురోజులు ఉపవాసం.

మూడు : తాలింఖానాల్లో, ఆటస్థలాల్లో ఇంకా వీలైనప్పుడూ అవసరం అయినపుడూ మితంగా తగినంత వ్యాయామం.

నాలుగు : దైనందిన స్నానంవల్లా, తరుచు అభ్యంగన స్నానాలవల్లా - మర్దనచెయ్యడం వల్లా - ఒళ్ళంతా పరిశుభ్రంగా ఉంచడం.

అయిదు: ఆంతర పరిశుభ్రత - దైనందిన సక్రమ మలమూత్ర విమోచనాలవల్ల.

ఆరు : పనినిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి, ప్రయోజనాన్నిబట్టి కావలసినంత - నిద్ర.

ఏడు : మంచి ఆలోచనలు: మానసికంగా పరిశుభ్రంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాల్ని పాటించినా మనస్సులో కుళ్లువుంటే లాభంలేదు. మనస్సు మనల్ని బాగూ చెయ్యగలదు; నాశనమూ చెయ్యగలదు.



కీళ్ళవాతానికి

కాలిక కీళ్ళవాతం: అమెరికాలో ఈ కీళ్ళవాతరోగంతో బాధపడేవాళ్ళు హృద్రోగంతో బాధపడేవాళ్ళకి రెట్టింపుమంది ఉన్నారు. క్షయరోగ పీడితులకంటె ఎనిమిదిరెట్లు ఎక్కువమంది ఉన్నారు. రాచపుళ్ళతో బాధపడేవాళ్ళకంటె పన్నెండురెట్ల మంది యీ కాలిక కీళ్ళవాతంతో బాధపడుతున్నారు.

ఈ రోగం రావడానికి అనేక కారణాలు తోడ్పడతాయి. ఈ రోగం నయంచేసుకోవడంకంటె రాకుండా ఆపటం తేలిక. కాబట్టి ఏదైనా కొంచెము అనుమానంగా ఉన్న వెంటనే తగిన శ్రద్ధతీసికోవటం మంచిది.

మందులేకుండా ఈరోగాన్ని కుదర్చటానికి అనేక పద్ధతులున్నాయి.

అవసరాన్నిబట్టీ, రోగినిబట్టీ అన్నిపద్ధతులూగాని, కొన్ని పద్ధతులే గాని ఉపయోగించాలి. ప్రస్తుతం వ్యాయామచికిత్సను గురించి మాట్లాడుతున్నాను.

ఈ రోగానికి వ్యాయామచికిత్స మొట్టమొదట చేయవలసిన చికిత్స. అదీ కాక నవీనచికిత్సలలో అగ్రస్థానంవహించియుంది ఈచికిత్స. దైహిక చికిత్స—అంటే మర్దన, తోమటం, వ్యాయామం, కాచటం సూర్యకిరణాలలో కాచటం— మొదలైన పద్ధతు లుపయోగించాలి. ఈవిధానాలలో కొన్ని చాలాకాలంనుండీ ఉపయోగిస్తోనే ఉన్నారు. కాని నేటి కీచికిత్సలు శాస్త్రీయంగా చర్చించబడి ఎక్కువ ప్రచారంలోకి వచ్చాయి.

నేటికాలంలో వైద్యపరికరాలూ, పద్ధతులూ అభివృద్ధి అయ్యాయన్న మాటేగాని, అసలు వైద్యసూత్రమ్మట్టుకు ఒకటే. ఈదైహిక చికిత్స లన్నిటిలోనూ ఒకటే పనిజరుగుతుంది. స్థానికంగా రక్త ప్రసరణ బాగా లేకపోయినా, ఏదైనా రోగపదార్థం కీళ్ళలోనూ, కండరాల్లోనూ, నరాల్లోనూ, రక్తంలోనూ, అతుక్కొని, నిలవుండి సక్రమ దైహికకార్యాలకి అవరోధం, అడ్డూ కలుగజేస్తున్న ఈవివిధచికిత్సల వల్ల అక్కడి పదార్థం కదలటం, రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగటం— అవుతుంది.

మొట్టమొదట మర్దనచికిత్సతో ప్రారంభించుదాము. కొంతకాలం క్రిందట మర్దన చికిత్స యొక్క ప్రాముఖ్యత వైద్యులు గుర్తించలేదు. కాని నేడుమాత్రం చాలా మందికి

ఘోరమైన రోగం కీళ్ళవాతం. మానవుడి జీవితాన్ని దుర్భరంచేసేస్తుంది





మందు లేని వైద్యము

కీళ్ళవాతంలో మర్దనచికిత్సను గురించి సదభిప్రాయం లేకపోలేదు.

సక్రమమైన మర్దనవల్ల మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి కాని నెమ్మదిగా మాత్రం ఫలితం కలుగుతుంది. కాని ఆలస్యంగా ఫలితం కలిగినా యీమర్దన చికిత్సమాత్రం అవలంబించతగ్గది. మర్దన చాలానెమ్మదిగా చెయ్యాలి. వేగంగానూ, తీవ్రంగానూ చేస్తే చాలాఅపాయం జరుగుతుంది. జరిగితీరుతుంది. మర్దన చేసినతరువాత రోగికి, బలహీనత, అసౌఖ్యము, నొప్పి ఉండకూడదు. మొట్టమొదట్లో కొద్దిగా "చఱచటం" నెమ్మదిగా తోమటంమాత్రమే ఉపయోగించాలి కాని బిగుసుకుపోయిన కాలో, చెయ్యో, వెంటనే తిన్నగా రావాలని గట్టిగాలాగటం, తీవ్రంగా మర్దన చెయ్యడం, ఎంతమాత్రం పనికిరాదు. వీటివల్ల, అవయవవికృతీ, నొప్పీ కూడా కలుగుతాయి. మర్దన మొదలుపెట్టటానికి పూర్వం వేడినీటిస్నానం చెయ్యడం మంచిది. దీనివల్ల ఎక్కువ ఉపయోగం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కడనొప్పిఉన్నదో రోగిని కనుక్కొని సరిగా అక్కడపట్టుపట్టి మర్దనచెయ్యాలి. ఒక్కొక్కప్పుడు యీమర్దనవల్ల నొప్పి ఎక్కువ కావచ్చు; కాని వెంటనే సర్దుకుంటుంది.

మర్దనకీ వ్యాయామానికీ దగ్గిర చుట్టరికం. మర్దన సున్నితంగానూ, నెమ్మదిగానూ, రోగనివారణకుపయోగిస్తే వ్యాయామం మాత్రం కొద్దిగా తీవ్రంగానూ, త్వరగానూ, రోగనివారణ చేస్తుంది. సంధిబంధాల్ని కదలించడం రక్తప్రసారానికి బాగా తోడ్పడుతుంది. అందుచేత సంధిబంధాలు బిగుసుకుపోవడం ఉండదు.

మర్దన మోస్తరుగానే, వ్యాయామంకూడా నెమ్మదిగానూ, మితంగానూ, జాగ్రత్తగానూ నొప్పీ, అలసట కలగకుండానూ మాత్రం చెయ్యాలి.

రోగి తగిన స్థితిలో ఉన్నట్లయితే వేగంగా నడవడం ఒంగికాకుండ నిటారుగాఉండుట చాలామంచిది. సంధిబంధాల్ని మాత్రం వీలయినంతవరకూ కదిలిస్తూఉండాలి.

ఏవ్యాయామం అయిన తరువాతనైనాసరే కొంత విశ్రాంతిమాత్రం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

సమయంలో జాగ్రత్త పడకపోతే చాలా అపాయం సంభవిస్తుంది.

ఇంక గాలీ, ఎండా ఈ వ్యాధి నివారణకు ఎట్లా తోడ్పడతాయో చూద్దాము.

ఎండా, గాలీ, దేహాన్ని గిలిగింతలు పెడతాయి సహజంగానూ. గిలిగింతలుపెట్టినపుడు ఒళ్ళంతా పులకరించడం, దేహానికంతటికి ఒకవిధమైన



కులుకుగలగడం, తత్ఫలితంగా హృదయపూర్వక మైన నవ్వునవ్వడం కలుగుతుంది. అల్లాగే చల్లటి గాలి దేహానికి తగిలినపుడు హాయి, ఒళ్ళంతా పులకరించడం రోమాంచమూ, కలుగుతుంది. దేహాన్ని ఒకవిధంగా కుంబించడం జరుగుతుంది. ఈవిధమైన మార్పులవల్ల దేహంలోని రక్తం బాగా ప్రసరించడం కలుగుతుంది. ఇంతే కాకుండా మంచిగాలి మనల్ని ఉత్తేజితుల్ని జేస్తుంది. దేహానికి, సుఖమూ తద్వారా మనస్సుకు ఆనందం కలుగజేస్తుంది.

ఇంక ఎండ సంగతి ! దేహాన్ని ఎండకి కాగబెట్టి నట్లయితే రోగనివారకశక్తి ఎక్కువవుతుంది. రక్తపారి శుద్ధ్యం ఏర్పడుతుంది. దేహం నిగనిగ లాడుతుంది. చర్మవ్యాధులు పోతాయి. ముఖం పాలిపోవడం మాయమవుతుంది. రక్తప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. ఎండ మానవునికి బలవద ర్ధక ఔషధం. కాలిక కీళ్ల వాతంలో ఎండ బాగా మేలుచేస్తుంది.

కాని ఎండమంచిదన్నారు కదా అని అయి నప్పుడూ, కానప్పుడూ ఎండలో తిరుగకూడదు. దేహాన్ని ఎండకి వదలిపెట్టకూడదు. ఎండలో తిరుగడం అలవాటు లేనివాళ్లు నెమ్మది నెమ్మదిగా కొద్ది కొద్దిగా అలవాటు చెయ్యాలి.

ఇంక జలకిచిత్సనుగూర్చి విచారించుదాము.జలచికి త్సలో అనేకవిధాలున్నాయి. వేడినీటిస్నానాలు, దైశికజల్లుస్నానాలు, ఆవిరిస్నానాలు, తడికట్లు మొదలైనవి. వీటివల్లకూడా రక్తప్రసరణబాగా జరుగుతుంది. రోగపదార్థం వెలువరింపబడుతుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది.

ఇంతేగాకుండా ముఖ్యంగా ఆహారంలోకూడా జాగ్రత్త వహించాలి. ఉద్రేకరహితమైన ఆహార పదార్థాలూ, తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలూ తినాలి. పప్పులూ దుంపకూరలూ మానివేసి కాయగూరలూ, ఆకుకూరలూ ఎక్కువతినాలి.

ఆరోగ్య సూత్రాలు

1 శాంతయుతమైన జీవితాన్ని గడపు. కలతా,అశాంతి, మనోవేదనా మానివెయ్యి.

2 సులభంగా ఉద్రేకం పొందకు. నాడీమండ లాన్ని అదుపూ ఆజ్ఞలో ఉంచు.

3 మత్తుద్రవ్యాల్ని సేవించటం మానెయ్యి. పొగతాగకు.

4 కాఫీ, టీ, కోకో, మొదలైన పానాలు విసర్జించు.

5 నిరాడంబరమైన ఆహారంసేవించు.

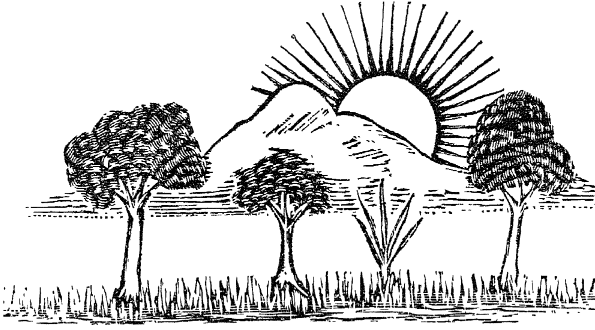
6 బరువు ఎక్కువగాఉంటే వ్యాయామం ఆహారం - వీటివల్ల బరువు తగ్గించుకో.

7 మలబద్ధకంలేకుండా జాగ్రతపడు. మంచి ఆహారసేవనంవల్ల మలబద్ధకంపోతుంది.

8 గమనవ్యాయామం అన్ని వ్యాయామాల్లోకీ శ్రేష్ఠతమం. హఠాత్తుగా దండీలు, బస్కీలు తియ్యటం మొదలుపెట్టకు.క్రమంగా వ్యాయా మానికి దేహాన్ని అలవాటు చెయ్యి.

9 జబ్బుపళ్లు ఉంటే వెంటనే తగిన శ్రద్ధతీసికో. టాన్సిల్సు ఉంటే వెంటనే చికిత్స మొదలు పెట్టు.

10 పనులన్నీ సక్రమంగానూ ఉద్రేకం లేకుం డానూ నెరవేర్చు. ఎప్పుడూ సంతోషంగానూ ఉత్సాహంగానూ ఉండటం నేర్చుకో.



ఎడారిలో తోటలు

వి. మురహరి రావు

నీరులేని ప్రదేశములలోకూడ ఫలములను పెంచు వీలు గలదని తేలుచున్నది. ఖర్జూర పండ్లను ఎరుగనివారు లేరు. ఇది మంచిపోషకకరమైన రుచికరమైన ఆహారము. దీనితో సమమైన ఫలములు చాల అరుదు. వాతహరము, పైత్యహరము. వివాహాదులలో ఫలదానమునకు దీని నుపయోగించుట మనము ఎరిగినదే. అనేక వేలమంది మెస్పటోమియా, అరేబియా రాజ్యములలో యీ ఫలములను మాత్రమే ముఖ్యాహారముగా తిని జీవించువారు కలరు. 125 సంవత్సరములు పైగా ఆరోగ్యవంతులై బలవంతులై జీవించినవారు యీ పై ఆహారమును వాడిన వారిలో కలరు. పాశ్చాత్య దేశీయులు ఇప్పుడిప్పుడు యీ పండ్ల విలువ కనుగొనినారు. ఇప్పుడిప్పుడే యీపండుకు ఎక్కువమార్కెటు జరుగుచున్నది. శాస్త్రపరిశోధన, తెలివి, శక్తి, వినియోగించి ఎన్నియో యెడారి ప్రదేశములు ఈ తోటలక్రిందమార్చి ధనవంతులు శాస్త్ర పరిశోధకులు లోకకల్యాణ మొనర్చెదరుగాక. ఈపండ్లు ప్రకృతియొక్క మహోత్కృష్టమైన ఫలమని చెప్పుచున్నారు. కాలిఫోర్నియాలో కొంత ఎడారిప్రదేశమును యీతోటలక్రిందకు తెచ్చినారు. మొదట యిదిఎడారి. నేడు వుద్యానము క్రింద మారినది. మొట్టమొదట వారు చూపిన పట్టుదల శాంతమైన పట్టుదల, కార్యశక్తి దూరపు ఆలోచన యీకృషి జయప్రదముగా సాగుటకు సాధకములైనవి. తత్ఫలితముగా ఎడారి వనమైనది. అనేకులకు అన్నోదకములు గలిగినవి. కాలిఫోర్నియాలో కాలరాడో ఎడారిలో యీపని జరిగినది. ఇది పూర్వము సముద్రము వదలిన చోటందురు. చుట్టు పర్వతములు గలవు. విస్తారమైన ఎండ గాలి, యిసుక తుపాను, నీరులేక పోవుట ఇవి మొదట పరిస్థితులు. పాతాళగంగను బోరింగు చేసి అచటచట నీరు బయటకు తేబడినది. అట్టి ప్రదేశములలో ఉల్లి, పుచ్చ, ద్రాక్ష వగైరా తోటలను పెంచబడినవి. ఏడునెలలకాలము ఎండ వేడిమి 110 డిగ్రీలు మొదలు 120 డిగ్రీలు వరకు వుండును. యిటువంటి యెడారిలో డబ్బు, శక్తి యీఖర్జూర పరిశ్రమ కంపెనివారు పారబోసినారు. ఈ నాడు ఆదర్శమైన ఖర్జూర ఫలములను పెంచగలిగినారు. ఇది నిజముగా గర్వపడవలసిన విషయమే. రైలు కంపెనీలకు, వడ్లమరలకు దారుణమారణయంత్రము లకు ధనము వెచ్చించుటకంటె నిట్టి అన్వేషణచేయుట మంచిది. ఈనాడు ఫలకృషి





యందు చాలామార్పులు కలిగివి. ఆయా శీతోష్ణ స్థితుల కనుకూలముగా రకముల నుత్పత్తి చేయుట ముఖ్యమైన విషయము. అరేబియా దేశపుఖర్జూరము కంటె ఈఖర్జూరకాయ పెద్దది. రుచికరమైనదిగా కాయునట్లు చేసినారు. పనిలేనివారికి పని, అన్నము కలిగినది. అట్లే యిసుకప్రాంతములలో కొండప్రాంతములలో జీడిమామిడితోటలు బాగుగ పెరుగును. వర్షాధారముతోనే ఎర్ర, నల్ల, తెల్లభూములయందు యిసుక భూములయందు వేడి దేశములో యీ చెట్టు బాగుగ పెరుగుచున్నది. మంచి రుచికరమైన కాయను, పండును యిచ్చుచున్నది. చీరాల, పేరాల ప్రాంతమున, పలాసా మొదలు సోంపేటవరకు యిసుకప్రదేశములలో మలబారులోని క్విలన్ ప్రాంతములలో బాగుగా పెంచబడుచున్నవి. యీ పప్పు అన్ని దేశములకును, అందు అమెరికాదేశమునకు ఎక్కువగా ఎగుమతి చేయబడుచున్నది. ఇంతయేల ప్రతి పురుషుడు, స్త్రీయు కొన్ని చెట్లను నాటి పెంచ వలసిన విధియైయున్నది. తనఆహారమును తాను వుత్పత్తి చేసికొనుటలో తనదేహశక్తిని వినియోగించుటలో విధియైయున్నది. యీనాడు నారింజ తోటలు పెరిగిపోవుచున్నవని వినుచున్నప్పటికి నూటికి యిద్దరికికూడ యీ ఫలములు అందుట లేదు. ఇంకను ఫలకృషిలో తావుగలదు.



టీకాల వ్యతిరేక సభ.

టీకాలవలన మనబిడ్డలకు కలుగుచున్న ఘోరమగు ఆపదలనుగురించి యెరుగనివారు లేరు. చెన్నరాజధాని ఆరోగ్యశాఖామంత్రిలు, పిల్లలకే కాకుండా పెద్దవారికికూడా టీకాలు వేయబోవుచున్నట్లు చేసిన ప్రకటన పత్రికాపాఠక మహాశయులకు తెలిసియేయున్నది. రాజామంత్రిగారు ఆరోగ్య శాఖాధికారులకు పోలీసు అధికారములిచ్చి టీకాలు మొదలయినవి నిర్బంధముగా వేయించిన బాగుండునని కంచిలో నుపన్యసించుచూ సూచించియున్నారు. ఈ పై సంగతులన్నియు యెరిగియున్న వా రందరును టీకాలను గురించి తమకుగల అభిప్రాయములను ప్రభుత్వమునకు తెలియజేయవలసియున్నది. అందుకు నవంబరు రెండవవారములో బెజవాడలో టీకాల వ్యతిరేకసభను సమావేశపరచుచున్నాము. టీకాలకు అసమ్మతిని తెలుపదలచినవా రెల్లరును ప్రతినిధులుగాచేరి సభను జయప్రదముగా చేయకోరుచున్నాను. ఈ సభకు రాదలచినవారు, సహాకారము చేయదలచినవారు, ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు బెజవాడ ప్రకృతిఆఫీసునకు తెలుపవలయును.

ప్రచార కార్యదర్శి,
ప్రకృతి
బెజవాడ.

శ్లేష్మదోషము

భాగవతుల రామమూర్తి శాస్త్రిగారు

ఈ కఫమునకు బోధక కఫమని పేరుపెట్టబడినది. నాలుకయందు నీబోధకకఫము తగ్గెనేని నాలుకకు సౌమ్యగుణముతగ్గి వాతపిత్తములు ధృతములగునేని రసనయందలి రసనేంద్రియము మధురాది రసములను బాగుగా తెలుపజాలదు. యీ బోధకకఫము సురాపానము చేయువారికిని, భంగుత్రాగువారికిని ధూమపానము చేయువారికిని నశించి వారు భుజించు ఆహారపదార్థముల యొక్క రుచిని గ్రహించలేనివగుటయేగాక, పదార్థములను పిండికిగ్రిందమార్చి భుజించవలసిన ఆహారముయొక్క పరిమాణము తెలియక, మిక్కుటముగా భుజించి అజీర్ణాది మహాక్రూరవ్యాధులకు దాసులగుచున్నారు.

౧౨. తర్పక కఫము

ఇది శిరస్సును స్థానముగా వేసుకొనియుండును. శిరస్సునందుండెడి యీ తర్పకకఫము జ్ఞానేంద్రియములగు చక్షుస్సు మొదలగు శిరస్సునందుండెడి యింద్రియములను తృప్తికలవిగాజేసి, నేత్రములచే రూపాదులను చూచుట చెవులతో శబ్దమును గ్రహించుట, నాసికచే వాసనలను గ్రహించుట, రసనముచే మధురాదిరసములను రుచిచూచుట, చర్మముచే శీతోష్ణములను గ్రహింపజేయుట, మొదలగు కృత్యములను జరిపించి విషయగ్రహణమున సమర్థములగునట్లు చేయుటచే యీకఫమునకు తర్పకమనుపేరు పెట్టబడినది. ఇంద్రియములు తృప్తిలేక అతి చంచలముగ నుండునేని యింద్రియ చాపల్యముచే తమయు కర్తవ్యములను నివరింపజాలకుండును. ఇంద్రియతృప్తివలన స్థైర్యమును, చంచలము లేకయుండుటయును కల్గును. తృప్తిని స్థైర్యమును, చంచలములేనిదిగను, స్థిరత్వమును కలిగించునది కఫము స్థైర్యాదిగుణములు జ్ఞానేంద్రియముల కృత్యములు. ఈజ్ఞానేంద్రియములుండు స్థానము శిరస్సు. అందుచే శిరస్సునందుండుకఫము తర్పక మనబడుచున్నది. తర్పక మనగా తృప్తి.

౧౩ శ్లేష్మక కఫము

కీళ్లయందుండెడి కఫము శ్లేష్మకకఫమనబడును. ఇది మనుజుల శరీరమందుండెడి సమస్త కీళ్ళయందుండెడి తనయందలి స్నిగ్ధమనెడు చమురు భాగముచే సంధులకు చమురును కలిగించుచు కీళ్లను బాగుగా తిరుగునట్లు చేయును. కీళ్లయందు చమురు వాతపిత్తముల కృత్యములచే నశించునపుడు అవి బలసి యుపయోగములు లేనివియై బాధను గలిగించును. ఎట్లనగా మిషనులకు గడియారములకు చమురునువేసి శుభ్రపరచిన కార్యక్రమమునకు అనుకూలముగా నుండును. లేనియెడల మిషనులు యింజనులు గడియారములు త్రుప్పుబట్టి కదలికలేక నిరుపయోగముగునట్లు కీళ్ళయందు శ్లేష్మకకఫమను చమురుపదార్థము లేనిచో శరీరయాత్రను గడుపుట చాలాకష్టముగాను బాధకరముగాను యుండును. ఇట్లు పైనుదహరించిన అవలంబకాది కఫములనుగురించి ద్విరావృత్తియైనను విషయవిమర్శనము నకై తెల్పబడినదని పాఠకులు గ్రహింతురని నమ్ముచున్నాను.

౧౪ శ్లేష్మాశయము

ఏ స్థానమునుండి కఫము శరీరమున కంతకును అనుగ్రహింపబడుచుండునో అట్టి స్థానమే కఫాశయమని యెరుంగవలెను. కఫము అవలంబక స్థానమగు ఉరస్సునుండి తక్కినస్థానములకు అనుగ్రి

హింపబడుచుండును. గాన ఉరస్సే శ్లేష్మాశయమని యెఱుంగవలెను.

౧౫ శ్లేష్మవహ నాడులు

లేక సిరలు మన శరీరమందలి సిరలన్నిటిలో కఫవహములగు సిరలు పదిగలవు. ఇవి నాభినుండి బయలు వెడలినవియై యున్నవి. అందుచే యీ సిరలకు నాభి మూలస్థానమై యున్నది. ఈ నాభి స్థానమున నుండి కఫవహ సిరలు బయలువెడలి శరీరమున పై భాగమునకును క్రిందిభాగమునకును అడ్డముగను యిట్లు అన్ని వైపులకును వ్యాపించి శరీరమంతయు, అలముకొని యుండును. ఇట్లు వ్యాపించునపుడు ప్రతిసిరయు ముందునకు సాగిన కొలదిని చీలికలుగా విడిపోవుచు చిలవలపలవలై తీగెలవలె అల్లుకొని యుండును. ఇట్లల్లుకొని యుండిన యీసిరలు కఫాశయస్థానమునకు పోయి అచ్చటనుండి శరీరమున ఆయా యంగప్రత్యంగములకు వ్యాపించి నూటడెబ్బదియయిదు సిరలగుచున్నవి. ఇవి చీలికలుగా విడిపోవుచు శ్లేష్మమును దేహమున కంతయు ప్రవేశించునట్లు చేయుచున్నవి.

౧౬ ధమనులు

ధమనులు సిరలవలెనే నాభినుండి బయలు వెడలు యొకజాతినాడులై యున్నవి. ఇవి నాభినుండి మొత్తము యిరువదినాలుగు నాడులుగ బయలుదేరి అందుపది ధమనులు అధోభాగముగ కాళ్లవైపునకును, ఊర్ధ్వముగ శిరస్సువైపునకు పది ధమనులును, అడ్డముగ ప్రక్కలు, వీపు మొదలగు ప్రదేశములకును నాలుగుధమనులు వ్యాపించి యుండును. పై చెప్పబడిన యిరువదినాలుగు ధమనులలో పై భాగమునకు వ్యాపించిన పదిధమనులును, హృదయమున ప్రవేశించి పిమ్మట యొక్కొకటి మూడుగ చీలి మొత్తము ముప్పదియయూర్ధ్వభాగమునం దంతటను వ్యాపించియుండును. ఈ ముప్పదిధమనులలో రెండుమాత్రము కఫమును వహించు ధమనులై యున్నవి. కఫవహ ధమనులకు కఫమును కఫవహాసిరలును కఫవహాస్రోతస్సులును అందించుచుండును. శరీరమున అధోభాగమునకు వ్యాపించిన ధమనులు పదియును, ఆమాశయపక్వాశయముల నడిమిభాగముననుండి యొక్కొక్కటి మూడేసిగ చీలి మొత్తము ముప్పదియై అధోభాగమున కంతటికిని వ్యాపించును. వీనిలో రెండు ధమనులు కఫమును వహించుటకు యేర్పడియుండును. ఈ రెండు ధమనులకు కూడా పైవిధముననే కఫమును సిరలును స్రోతస్సులును అందించుచుండును. మిగిలిన నాలుగుధమనులు కుడిభాగమునకు రెండును, ఎడమభాగమునకు రెండును అడ్డముగ వ్యాపించి పైయట్లనే కఫమును గ్రహించుటకు ఏర్పడియున్నవి. ఇట్లు ధమనులును సిరలును కఫాశయమునుండి కఫమును గ్రహించి శరీరమున కంతటికిని చేర్చి, కఫమును శరీరపోషణమున కుపయోగించునట్లు చేయుచుండును. ఇట్లు శ్లేష్మము ఉచితమగు పరిమాణమున తనకేర్పడియుండు నాడులలో మాత్రము సంచరించుచు యథోచితమార్గమున నడుచుచుండునేని స్నేహము, కీళ్లకుబలిమి, స్థిరత్వము, బలము, తృప్తి, పుష్టి మొదలగుగుణములు శరీరమునకు కలిగించి, శరీరమును కాపాడుచుండును. అట్లుగాక, కఫము ప్రకోపించి యితర నాడులయందుకూడ నిండి వృద్ధియై యుండునపుడు నానావిధములగు కఫరోగములు కలిగి శరీరమును పీడించును.

౧౭. శ్లేష్మవృద్ధి

శ్లేష్మము తానుండవలసిన పరిమాణముకంటె అధికముగ వృద్ధిచెందినపుడు శరీరమునకు శ్వైత్యాదిగుణములను కలుగజేసి పీడించును. శ్వైత్యము అనగా ఒడలు పెదవులు కన్నులు గోళ్లు మొదలగునవి తెల్లబారుట. శైత్యమనగా చలవ, స్థౌల్యము = లావుబారుట, గౌరవము = శరీరముబరువెక్కుట, అంగసాదము = ఒడలునెప్పులు, శ్రోత్రపిధానము = శ్రోత్రముల మార్గముల కడ్డుగొనుట, మూర్ఛ, నిద్ర, తంద్ర, శ్వాస, కాస, నోటనీళ్లు కారుట, గుండెదడ, జఠరాగ్ని మందగించుట కీళ్లుసడలుట కలుగును. దీని ముఖ్యాభిప్రాయమేమన శ్లేష్మము తానుండవలసిన పరిమాణమునకు అధికముగా వృద్ధిజెందునపుడు, పైత్యధాతువు తానుండవలసిన పరిమాణమునకు తగ్గనదని గ్రహింపవలెను.

౧౮ శ్లేష్మచయము

శ్లేష్మగుణములుగ చెప్పబడిన, స్నిగ్ధ, గురు, మంద, పిచ్ఛల మృత్స్నాదిగుణములును, శీతగుణమును చేరియుండునేని, శ్లేష్మముయొక్క చయము కారణము కాగలదు. అనగా స్నిగ్ధాది గుణములు కలిగియుండుచోట శీతగుణమును చేరికనందునేని అట్టి ద్రవ్యముల యుపయోగమునగాని ఆయాఋతుకాలములయందుగాని కర్మలవలనగాని శరీరమున కఫచయము నొందునని భావము.

౧౯. శ్లేష్మచయకారణము, కాలము

హేమంతఋతువున మనుజుల దేహములయందు శ్లేష్మధాతువునకు చయమేర్పడును. కారణమేమనగా హేమంతఋతువున పైరులన్నియు పండివచ్చుటచే అన్నము నుపయోగింపదగిన ధాన్యములును, కాయలును కూరలును మిగుల బలముకలిగి క్రొత్తవిగ నుండుటచేతను, నీరు ఆసంవత్సరము వర్షఋతువున వర్షముచే బురదవై కల్మషముతోగూడియుండి, శరదృతువున, బురద విరిగి, తేటవై యుండుటచే క్రొత్త నీరు స్వచ్ఛమై స్నిగ్ధమై గురువుగ నుండును. ఇట్టి స్నిగ్ధాదిగుణములు కలిగిన అన్నపానములు శరీరమున స్నిగ్ధాదిగుణములు కలిగించుచుండగా, సూర్యుడు తన ప్రతాపమున తగ్గియుండుటచే కిరణములు మందగించి తీక్ష్ణమై తగ్గియుండుటచేతను, మంచుగాలి వీచుచుండుటచే, మనుజుల దేహములు చల్లదనమున స్తబ్ధముఁ చేష్టారహితములై యుండును. ఇట్లు స్నిగ్ధాదిగుణములు శీతగుణముతో కూడియుండుటచే దేహమున కఫము చయమునందుచుండును.

మఱియు, స్నిగ్ధగుణమును శీతగుణమును కలిగియుండు ఆహారపదార్థములను జలమును అన్నపానములుగ నుపయోగించుకొనుటవలన, మనుజుల దేహములయందు కఫము చయము నొందును. అట్టిశీతస్నిగ్ధగుణములు కలుగదగినకాలమునందుగూడ, మనుజుల దేహములందు కఫము చయమునొందును. స్నిగ్ధగుణములు రెండును; కఫమునకు వృద్ధికారణములే యగుటవలన అట్టి గుణములు కలిగియుండుకాలమందును దేహములయందును, కఫము ప్రకోపరూపమగు వృద్ధిని పొందకుండుటకు కారణము శీతగుణమువలన కఫముపేరుకొని పోవు స్వభావము కలిగియుండినదగుటయేవై యున్నది. స్నిగ్ధాదిగుణములు తనవృద్ధికి యెంత అనుకూలముగ నున్ననూ శీతగుణమువలన వృద్ధియైన కఫమంతయు పేరుకొని పోవుచుండుటచే అన్యస్థానములకు వ్యాపింప జాలక స్వస్థానములయందే పేరుకొని

నిలచియుండును. అందుచే శ్లేష్మము ప్రకోపము చెందజాలదు.

౨౦. శ్లేష్మప్రకోపకారణములు

పగటినిద్ర, వ్యాయామము లేకయుండుట, పాలుమాలిక (బద్ధకము) అను నీకర్మలవలనను, మధురము ఆమ్లము లవణము అను నీరసముల వలనను, శీతము స్నిగ్ధము గురువు పిచ్ఛిలము (చమురు) అను గుణములవలనను, అభిష్యంది శక్తిగల వానివలనను హాయనకములు యవకములు నైషధములు ఇక్కటకములు అను వరి జాతులవలనను మినుములు, అలచందలు, గోధుమలు, నువ్వులు, అను వానివలనను పిండివంటల వలనను పెరుగు పాలు పులగము పాయసము చెఱకుసంబంధములగు బెల్లము చక్కెర కలకండ మొదలగు వానివలననూ అనూప జంతువులగు పంది మొదలగు వానిమాంసములవలననూ ఔదుకజంతువులగు మత్స్యము మొదలగు వాని మాంసములవలననూ వసవలనను తామరతూళ్లు వట్టివేళ్లు నిమ్మదుంపలు పరికదుంపలు మధుర రసములు గల పండ్లు కాయలు తీగలయందు కాచెడి గుమ్మడి దోస మొదలగు వాని కాయలు పండ్లు అను వానివలన కఫము ప్రకోపము చెందును. పైచెప్పబడిన ధాన్యములు గింజలు కాయలు కూరలు మాంసములు మొదలగు వానిని ఆహారముగ నుపయోగించుటవలనను దివాస్వప్నాది కర్మలవలనను సమశన అధ్యశనముల వలనను కఫము మనుజుల దేహమున ప్రకోపము నొందును.

౨౧ శ్లేష్మప్రకోపకాలము

హేమంత ఋతువునందు శరీరములయందేర్పడిన కఫసంచయము వసంతఋతువు వచ్చినవెంటనే తీవ్రములగు సూర్యకిరణముల ఉష్ణమునకు కరిగి శరీరమంతయు వ్యాపించి ప్రకోపము చెందును. హేమంత ఋతువునందుకంటె వసంతఋతువున యెండలు తీవ్రములగును. అట్టి తీవ్రాతప తాపముచే గడ్డకట్టియుండు కఫము కరుగును. అట్లు కరుగుటచే పెరిగి యితరధాతువుల స్థానములకు కూడ వ్యాపించును. యిట్లు వసంత ఋతువున కఫప్రకోపము యేర్పడ గలదని గ్రహించ వలయును. మరియు శీతగుణమును కలుగజేసెడి ఆహారవిహారముల వలనను చల్లగా నుండు కాలములయందును కఫముప్రకోపించును. వసంత ఋతువున తరుచుగా కఫము ప్రకోపించును. మరియు పూర్వాహ్ణసమయమునను రాత్రి ప్రారంభ సమయమునను కఫము ప్రకోపించును. మరియు ఆహారము భుజించిన వెంటనే కఫము ప్రకోపించును. అనగా పగటియొక్క ప్రారంభమును రాత్రియొక్క ప్రారంభమును కఫ ప్రకోప సమయములు. భుజించిన వెంటనే భుజింపబడిన ఆహారము క్లేదము జెందుటకై కఫము వృద్ధిచెంది ఆమాశయమును నింపవలసియుండును. అందుకై క్లేదకకఫస్థానమున కఫము అపుడువృద్ధిచెందును.

౨౨ శ్లేష్మోపశమనము

ఉష్ణగుణముతో కూడియుండు రూక్షాదిగుణములు శ్లేష్మముయొక్క ఉపశమనమునకు కార్యములైయున్నవి. శ్లేష్మగుణములగు స్నిగ్ధాదులకు విరుద్ధములైన రూక్ష, తీక్ష్ణ, లఘు, విశద గుణములు ఉష్ణముతోకూడ చేరిక నందునేని అట్టి ఆహార విహారములును కాలములును శ్లేష్మముయొక్క ఉపశమనమునకు కారణములు కాగలవు. యిట్టి గుణములు కలిగిన కాలము గ్రీష్మ ఋతువు కాగలదు. వసంతఋతువున ప్రకోపించిన కఫము గ్రీష్మఋతువున కఫోపశమనకారణము లగు రసగుణాదులుకలిగిన ఆహారద్రవ్యములును

వాతపాదులును యేర్పడుటచే కఫము దాని కదియే యుపశమించును.

౨౩. శ్లేష్మక్షయము

శ్లేష్మము. శరీరమున తానుండవలసిన పరిమాణ ముకంటె తగ్గిపోయినపుడు దిగువనుదహరింప బడిన భ్రమోద్వేష్టనాదిగుణములను, కలుగ జేసి దేహమును బాధించును. వానిలో భ్రమ యన ఒడలుతిరుగుట. ఉద్వేష్టనమన శరీరభాగ ములు మెలితిరిగిపోవుట. అనిద్రయన, నిద్రలేకుం డుట అంగమర్దనమన ఒడలునొప్పులు. పరిశోష మన నోరు మొదలగునవి ఆరిపోవుట, దోదమన ఇంద్రియములపోట్లు, దవమన ఇంద్రియస్థానము లయందు మంటలు కలుగుట, దాహమన శరీర మునకలుగు మంటలు, స్ఫోటనమన శరీరమందు కురుపులవలె లేచి చిల్లులుపడువ్యాధి, లేపనయన శరీరమువణకుట. దూమాయన శరీరమందు పొగ లువెడలుట, సంధిశైథిల్యమన కీళ్లుసడలుట, హృదయద్రవమన గుండెలుకరగుట శ్లేష్మక్షీణ మన శ్లేష్మాశయములన్నియు, వట్టివగుట అను నిట్టి లక్షణములు శ్లేష్మక్షయమున కలుగును.

౨౪. సామ, కఫలక్షణము

సామకఫము కలుషమైయుండును తీగెలుసాగు చుండును పేరుకొనియుండును, గొంతువద్ద చేరు కొనుచుండును. దుర్గంధముగ నుండును, ఆకలి దప్పుల వరికట్టును, నిరామకఫలక్షణము నిరామ మగుకఫము, వాసనలేనిదిగ నుండును. నురుగుకట్టి యుండును. తెగిపడుచుండును, ఉండలుకట్టి పడి పోవుచుండును. తెల్లగానుండును. నోటికి విరస తను కలుగజేయదు.

౨౫ శ్లేష్మవికారము

శరీరము నిండుగానుండుట కునికిపాట్లు, అతినిద్ర, శరీరము మొద్దుబారుటలు, ఒడలుబరువు, పాలు మాలిక, నోరుతియ్యగానుండుట, నోట నీరు కారుట శ్లేష్మమును మాటిమాటికిని ఉమియు చుండుట, మలము లధికముగా వెడలుచుండుట ఒడలు లావుబారుట గుండెలయందు కఫము నిండియుండుట నాడులయందు కఫము నిండుట, గలగండ రోగముగలుగుట అవయవభాగములు లావెక్కుట జఠరాగ్ని చల్లబడియుండుట శరీర మున దద్దుర్లులేచుట కన్నులకు ప్రతివస్తువు తెల్లగా కనుపించుచుండుట మూత్రము పురీషము నేత్రములు తెల్లబడుట అనునవి శ్లేష్మవికారము లుగా గ్రహించునది.

౨౬. స్థానభేదమున శ్లేష్మవికారములు

శ్లేష్మము చర్మమునందు వ్యాపించి వికృతమై యుండునేని చర్మము బిగదీయును. చర్మము తెల్లబారును. శ్లేష్మము రక్తము నాశ్రయించి యుండునేని పాండువ్యాధిని కలుగజేయును. శ్లేష్మము మాంసము నాశ్రయించి యుండునేని అర్బుదము అపచియనువ్యాధులనుకలుగజేయును. శరీరముపై పచ్చితోలు కప్పినట్లు బిగువుగను, బరువుగను నుండును. శ్లేష్మము మేదస్సు నాశ్రయించి యుండునేని ఒడలు మిగుల లావు బారును. మేహవ్యాధులు కలుగును. శ్లేష్మము అస్థుల నాశ్రయించియుండునేని యెముకలు, బిగదీయును. శ్లేష్మము మజ్జనాశ్రయించియుండు నేని కన్నులు తెల్లబారును. శ్లేష్మము శుక్రము నాశ్రయించి యుండునేని శుక్రముపేరుకొను టయు, శుక్రబంధము కలుగుటయు వృషణా దులయందు బరువును కలుగును. శ్లేష్మము సిరల నాశ్రయించి యుండునేని కీళ్ళు పట్టులేని వగును. శ్లేష్మము కోష్ఠము నాశ్రయించి యుండునేని, కడుపుపెరుగును. అరుచి, అవిపాకము అను నిట్టి కఫరోగములు కలిగించుచుండును.

౨౭. శ్లేష్మశమనవర్గము

శీతచందనము, అగరుచెక్క, వావింట, చెంగల్వ కోష్టు, పసపు, పిన్నసదాప, పెద్దసదాప, వీనిపత్రములు తెల్లతెగడ, దుంపరాష్ట్రము, గచ్చ చిగురు, చిరుబిల్వము, గారచెట్టు, జాజి, చిట్టాముదము, అను నీమూలికలును వమనము చేయించుట లంకణము నుంచుట నేత్రముల కంజనమిడుట స్త్రీసంగమము చేయించుట, శరీరమునకు దంపుళ్ళ తవుడు ఉశీరిక కల్కము ఒండ్రుమట్టి వీనిచే నలుగు బెట్టించుట, శరీరమునుంచి చెమటవచ్చు క్రియలను చేయుట, నిదుర మేల్కాంచి యుండుట, శరీరమునకు శ్రమగల్గు పనులను చేయించుట, ప్రాతఃకాలమందు అధికముగా నడిపించుట, దప్పిని వాతపిత్తవేగములను నిరోధించుట గండూషము అనగా మంచినీటిని గొంతువరకు పోనిచ్చి పుక్కిలించి యుమియునట్లు చేయుట ప్రాతఃకాలమున శుభ్రమగు చల్లనినీటిని నాసికా, ద్వారముచే పీల్చి నోటిగుండ వెలిబుచ్చుట శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పలి, కలకండ వీటి సముదాయచూర్ణమును నాసికాద్వారమున నస్యము చేయించుట, గుజ్జుపుస్వారి చేయించుట వస్త్రముచే గాని, గొంగళులచేగాని, పచ్చిఆకులచేగాని శరీరమునుకప్పి సూర్యకిరణములు తాకునట్లు చేయించుట ఆదిత్యపేటికచే రోగబలము ననుసరించి చికిత్స చేయించుట సూర్యనమస్కారములు చేయించుట యోగాసనములు వేయించుట ప్రాతవియగు రాజనములు అరువదినాళ్ళసంబావులు, అనుములు నీవారములు మొదలగు తృణధాన్యములు శనగలు పెసలు ఉలవలు యవలు లేక గోధుములు వేము చిగురు, పొట్లకాయలు కాకరకాయలు లేత వంకాయలు అత్తికాయలు (అంజూరా) నోసకాయలు, ఉల్లిగడ్డలు, లేతఅరటిపువ్వు, కందగడ్డలు వేపచిగురు, లేత ముల్లంగిదుంపలు, పుట్టతేనె పట్టుతేనె వట్టివేళ్ళనీళ్లు వీటిని ఆహారపదార్థములుగా నుపయోగించుట సూర్య కిరణములచే తత్వమునకు సరిపోవు రంగునీసాలయందు తప్తమైన మంచినీరును పానముగా నుపయోగించుట కటుతిక్తకషాయరసములుగల పదార్థము లాహారముగా నిచ్చుట మొదలగు క్రియలను శ్లేష్మప్రకోపమునందు ఆచరించవలయును. ఇట్లాచరించుటచే ప్రకోపించిన శ్లేష్మమును శమింపజేయును. మరియు శ్లేష్మప్రకోపమునందు చెప్పబడిన చికిత్సలన్నిటిలో వమనక్రియ మిగుల నుత్తమమైనదని ప్రకృతిచికిత్సకులు గ్రహించవలయును. కారణమేమనగా శ్లేష్మరోగికి వమనౌషధము ప్రయోగించిన వెంటనే ఆమాశయమున బ్రవేశించి అచ్చట శ్లేష్మాశయమునునుండు శ్లేష్మవికారకారణమగు వికృతశ్లేష్మము నంతయు బహిర్గతముచేయును, అందుచే వమనము చేయించుట శ్లేష్మచికిత్సలలో ఉత్తమమైనది. శ్లేష్మాశయము నందలి శ్లేష్మమును, వెడల్చివేసిన యెడల తక్కిన శరీరభాగములయందలి శ్లేష్మమంతయు తగ్గిపోయి అన్నివిధములగు శ్లేష్మవికారములున్ను తొలగిపోవును. ఎట్లన దీని ఉదాహరణము వరిచేలయందలి మళ్లగట్లు తెగగొట్టిన యెడల వరి, యవలు మున్నగు వానియొక్క మొదళ్ళయందుండు మురుగు నీరుపోయి బాగుగా యెండి శుభ్రబడునట్లు శరీరమునను వికృతిపొందిన శ్లేష్మము హరించి, వికృతులు తగ్గును. మరియు మురికికాలువల యందలి మురుగునీరును తీసిపారబోసి శుభ్రపరచుటచే దుర్గంధము దుర్వాయువు పోయి శుభ్రమగునట్లును శరీరమందలి శ్లేష్మదోషము తగ్గి శరీర మారోగ్యవంతమగును.

ఆరోగ్య తత్త్వము

వ్యాడ పెర్రాజుగారు

(గత సంచిక తరువాయి.)

పురుషులు మైధునకర్మను నిత్యకర్మలో జేర్చుకొని రాత్రింబగళ్లు తదేకదృష్టితో నుండుటచేతను, దుష్టసంకల్పముతోనే స్త్రీని పురుషుడును పురుషుని స్త్రీయు సమీపించుటచేతను వీర్యము స్థానమునుండి కదలి, బలహీనమై చెడిపోవుచున్నది. రాత్రులందు శరీరమును మనస్సును అలసి విశ్రాంతి గోరును. శరీరమందు బలముతగ్గి రోగబల మధికముగ నుండును. మనస్సు నిర్మలముగ నుండదు. అట్టి సమయమందు గర్భమునబడిన శిశువు బలహీనుడు, తల్లిదండ్రులకు గల రోగాంతరములు గలవాడునై అల్పాయుష్మంతుడగును. అట్లు గాక వేకువన నిర్మలముగానుండు సమయమున గర్భస్థుడైన పిండము బలారోగ్యములు గలిగి తల్లిదండ్రులయొక్క ఆరోగ్యమును మాత్రమే పొందును. గాన స్త్రీసంభోగము వేకువన 3 ఘంటలకు తరువాత సూర్యోదయములోపల చేయవలసియుండును. రాత్రులందు కూడదు.

గర్భధారణ మయిన పిమ్మట స్త్రీకి సంభోగేచ్ఛ జనింపదు. పురుషప్రేరణచే అట్టి వాంఛ గలుగుచున్నది. గర్భిణి పురుష సంయోగముచేతనే వేవిళ్లు, అరుచి, బలహీనము మొదలగు రోగములకు గురియగును. స్త్రీలయందు ఋతురక్తము గర్భమును ధరించువరకు నెలకొకసారి విడివడుచుండును. గర్భధారణమైన పిమ్మట నదికనుపించక, శిశుపోషణకు దగిన పాలుగా మారును. అట్టి సమయమున సంభోగముండుటచే నా ఋతురక్తము జననేంద్రియము వంకకు మరలి స్త్రీలయందు పాలులేకుండుటకు కారణమగును. పాలులేని తల్లులుండుట కిదియే కారణము. జంతువులం దీవిపరీతములేదు. పాలులేని దూడలు బ్రతుకజాలవు. తల్లుల నెవ్వరును పోషింపరు. పోతపాలు, పాలతల్లులు, డబ్బాపాలు, కృత్రిమాహారములు నవనాగరికతా ఫలితములు. స్వాభావికాహార, విహారములచేగాని యిట్టి విపరీత శిశుమరణములు, దుర్బలసంతానము మానదు. బలముగల యాహారమును దినుటవలనగాని, వివాహవయస్సు హెచ్చించుటవలనగాని ఉపకారముండదు.

స్వాభావికాహారము దినుచు నిర్మలవర్తనుడైన పురుషునకు సంభోగముతో నిమిత్తములేదు. స్త్రీచే ప్రేరింపబడని యెడల పురుషుడెన్నడును సంభోగేచ్ఛగలవాడు కాడు. ఒక ఇంద్రియబిందు వేర్పడుటకెంతయో రక్తము గావలెను. అనవసరముగ వీర్యమును వృథపుచ్చక ఋతుకాలమునందు స్వభార్యయందు మాత్రమే వీర్యము నుపయోగించి యితరత్రా దుర్వినియోగపరచని పురుషునికే ఆరోగ్యమును, శరీర మనోదార్ఢ్యములును గలుగును.

వీర్యమును వృథజేసుకొని స్త్రీ పురుషులు విచ్చలవిడిగ సంచరించనియెడల సత్సంతానము గలుగును. శిశువు పాలు త్రాగుచున్నంతకాలము సంభోగావసరము లేదు గాన మూడు సంవత్సరములకొకటి రెండుసార్లు తప్ప సంభోగావసరముండదు పిల్లలగనుటయే దప్ప వారిని బోషించుటకు దగినపాలు తల్లివద్ద లేకపోవుటచేతను, శిశుపోషణకు సీమదేశపు కృత్రిమాహారములే యుపయోగములగుటచేతను ఏటేట పిల్లలగనుట తటస్థించుచున్నది. ఈ విపరీతవర్తనము మాని స్వాభావిక పద్ధతుల కలవడి మనోనిగ్రహము గలిగియుండునట్లు బోధించుటకు మారుగ సర్వారిష్టదాయకమగు సంతాన నిరోధమును బోధించు పాశ్చాత్యనాగరికతను జూచి భ్రమపడుట శుద్ధమూర్ఖత్వము. ఋషిసంతతివారమైన మనము మన పూర్వుల ననుసరించి బ్రహ్మచర్యము, ఋతుకాలమునందు, పర్వదినముల విడచి సందర్భించు మంచి తరుణమునందు మాత్రమే స్త్రీ సంభోగము గల్గియుండుట, కొంత సంతానము గల్గిన పిమ్మట వానప్రస్థాశ్రమ స్వీకారమును చేయవలెనేగాని మన స్త్రీలకట్టి దుర్నడతల నేర్పకూడదు. పాశ్చాత్య నాగరికత మనకు అవసరములేదు. వారిలోగల మంచి యలవాట్లను మాత్రమే మనము నేర్చుకొనవలెనుగాని దుర్నడతల నేర్చుకొనరాదు.

౧౯. దేహపరిశ్రమ

సృష్టియందు మనుష్యుడు దప్ప యితర ప్రాణులన్నియు ఉదయాది సాయంత్రమువరకు ఆహార సంపాదనకొఱకు పాటుపడవలసినదేగాని ఒక నిముషమైన సోమరులుగ నుండుటకు వీలులేదు. వీనిలో ధనికులును పేదవారును లేరు. మనుష్యులలో నట్లుగాక ధనికులు కొందరు పేదలు కొందరు, మధ్యరకము కొందరును గలరు. ధనికులు శరీరాయాసములేక కూర్చుండి తినుటకు గల సదుపాయముల నేర్పాటు జేసుకొనగలరు. తక్కిన రెండురకములవారిలో మధ్యములు కొంచెమును, పేదలు విశేషమును పాటుపడవలెను. మనుష్యులు తినిన యాహారము జీర్ణమై రక్తముగా మారును. ఆ రక్తమునందు శరీరావయవములలో శిథిలమైన భాగములను తిరిగి బలపరచుపదార్థము లున్నవి. ఈ యవయవములు కష్టపడి పనిచేసినగాని శిథిలములుగావు. శిథిలములైనగాని నూతన పదార్థముల విశేషముగ గోరవు.

కావున సర్వజనులును శరీరములయునట్లు పాటుపడినగాని చక్కని యాకలి గలుగదు. ఆకలిలేక ఆహారము రుచింపదు. ఆకలిగా నున్నప్పు డెట్టి పదార్థమైనను రుచిగానే యుండును. రుచిలేనియెడల జీర్ణకోశము సరిగా లేదని యెంచవలెను. పాటుపడకపోయినను భాగ్యవంతులకు విలువగల పదార్థముల సంపాదించి తినగల దార్ఢ్యమున్నది గాని జీర్ణశక్తి తగినంతలేదు. అందువల్లనే వివిధపదార్థముల గోరుచు ఎల్లప్పుడును వైద్యులచేతియందే వీరి జీవనము. పాటుపడువానికి చక్కని యాకలిగలదు. తినిన తిండి యంతయు జీర్ణమై శరీరము మంచిబలముగలదై యుండును. పేదవానికి తగిన తిండిలేదని శాస్త్రజ్ఞులు తలచుచున్నారు. భాగ్యవంతునితోపాటు విలువగల యాహారము వీరికి చిక్కనిమాట సత్యమే. ఆహారము యొక్క విలువ శాస్త్రజ్ఞులు తలచునట్లు మాంసకృత్తులబట్టియు, వాని యందలి లోహములను బట్టియు లేదు. జీర్ణకోశము సరిగా పనిచేయుచున్నయెడల ఆకుఅలములదిన్నను, తాటిపండు, తేగలు, కలువదుంపలు మొదలగునే పదార్థములదిన్నను పూర్ణమైన బలారోగ్యములు గలుగును. హిందూదేశమునందు ఒకపూటయైనను పూర్తిగా అన్నములేని పేదలు నూటికి 25 గురు చొప్పున గలరు. వీరందరును ప్రకృతియందుగల దుంపలు ఆకులు, పళ్లు, మాంసాదులు తిని జీవించెదరు. వీరిలో బలారోగ్యములు తక్కువయైనవారులేరు. ఏనుగ, అబోతు మొదలగు జంతువులు ఇందలి సత్యమునే బోధించును. మన శరీరము మనము తినెడు ప్రతి పదార్థమునుండియు తన పోషణమున కవసరమైన సర్వపదార్థములను పీలుకొనగలదు. అట్లుజేయుటకు దగిన జీర్ణశక్తియుండవలెను. జీర్ణశక్తి గలుగుటకుగాను పరిశ్రమ అవసరము. ఈపరిశ్రమ విశేషముగా కూర్చుండి సంపాదించు భాగ్యవంతులకును వర్తకులకును, ఉద్యోగస్థులకును, పండితులకును గావలయును. పాఠశాలలందలి బాలురు పగలంతయు విద్యాభ్యాసమునందే గడుపుదురు గాన వీరికిని విశేషపరిశ్రమ గావలయును. విద్యార్థులకు పరిశ్రమవలన మనస్సునకు పూర్తియైన విశ్రాంతిగలిగి పరిశ్రమానంతరము చదివిన దంతయు చక్కగా వంటబట్టును. మనఃపరిశ్రమవలన జీవించు లాయర్లకును, పండితులకును, రాజకార్యధురంధరులకును పరిశ్రమవలనమనస్సునకువిశ్రాంతిగలిగి ఆలోచనాశక్తివృద్ధిబొందును. పాటుపడి జీవించు కూలీలకును, కర్షకులకును వేరుపరిశ్రమ యవసరములేదు. వారికి విశ్రాంతి మాత్రము గావలెను. పరిశ్రమ అందరకును ఒకవిధముగా నుండకూడదు. ఇది మనుష్యులకు, వయస్సునుబట్టియు, తిను యాహారమును బట్టియు తల్లిదండ్రుల వృత్తులను బట్టియు మార్పుగలిగి యుండవలయును, బాడ్మింటనుఆటకే ధనికుల పిల్లలు అలసిపోవుదురు. అట్టియాట కూలివాని పిల్లలకు వేళాకోళముగా నుండును. ఈ పరిస్థితులు గమనింపక బడులయందు పిల్లలందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామములను, ఆటలను నేర్పుచున్నారు. వీని యుపయోగములు గన్పించుచునే యున్నవి. చదువుకొనని కూలిపిల్లవాడు తినుటకు తిండిచాలక పోయినను ధాన్యపుబస్తా నవలీలగ మోయగలడు. బడిలో ప్రవేశించి ఆటలాడనేర్చిన కొన్ని సంవత్సరములకే పుస్తకముల మోయుటకు దార్ఢ్యము ముడుగుచున్నది. బడులయందు పరిశ్రమకొరకు నెట్టియేర్పాట్లు జేయుచున్నను, ఎంతద్రవ్యముఖర్చుపెట్టి యాటస్థలములను కొనుచున్నను, వ్యాయామశిక్షను నేర్పుచుపాధ్యాయుల నేర్పాటు జేయుచున్నను, ప్రకృతికి విరుద్ధమైన నడతవలన చాల బాలబాలికల భివృద్ధిబొంద జాలరు. పాఠశాలలందు భాగ్యవంతులను, పేదలను గలిపి ఒకేవిధమైన విద్యనేర్పుచున్నారు వారి వారి కులములనుబట్టియు తెలివితేటలను బట్టియు కొందరికి కొన్నివిద్యల యందును, మరి కొందరికి మరి కొన్నిటియందును నభిరుచియుండును. వారి యభిరుచినిబట్టి విద్యనేర్పక యందరిని పట్టభద్రులుగ దయారుచేయ బ్రయత్నించుట ఎట్టిమూర్ఖతయో ఆట్లే అందరకును నొకవిధముగు వ్యాయామము నేర్పుటయు నట్టిదే. తల్లిదండ్రుల దార్ఢ్యమును బట్టి పిండశక్తియు, ఎముకబలమును ఏర్పడును. ఇట్టి దార్ఢ్యవంతులందరు, కోడి రామమూర్తులగుదురు. వారిని తయారు చేయుటకు తగునేర్పు ఉపాధ్యాయున కుండవలెను. ప్రస్తుతమందు పాఠశాలలందు నేర్పు వ్యాయామములును, ఆటలును విద్యార్థులు దేశ సంరక్షణ కొరకుపయోగించువారినిగ దయారుజేయు యుద్దేశముతో నేర్పాటు జేయబడలేదు. కాళ్లుచేతులు గదిలించుటచేత అట్టిశక్తిరాజాలదు. సరియైన బలము రావలెనన్న ప్రతిస్కూలులోను ఒకటి రెండు తాలింఖానాలు జేర్పబడి రోజునకు అధమము ఉదయాస్తమానములందు 4 గంటలకు దక్కువగాకుండునట్లు సాము గరిడీలు, దండెములు, బస్కీలు మొదలగు విద్యలు పిండశక్తిగలిగిన ఉత్సాహవంతులకు నేర్పి, ప్రపంచక మందలి బలవంతుల ఛాయాపటముల నెదుటనుంచి వారివలెగావలెనను తలంపుతో పోటీ పరీక్షలబెట్టి క్రమశిక్ష నేర్పరుపవలెను. అంతబలము లేని పిల్లల విషయములో వారి వారి అభిరుచిని బట్టి వ్యవసాయము, తోటపని, గొడ్డలి, మొదలగువానితో పనిచేయుట మొదలగునవియు, విశేషపరిశ్రమ

గలుగజేయు చెడుగుడి, కోలిబంతి, మిలిటరీ డ్రిల్లు మొదలగు వ్యాయామములును ప్రతిదినమందును పిల్లలందరకును పరిశ్రమ గలుగునట్లేర్పాటుండవలెనే గాని కొందరకొక దినమందును మరియొకరికొక దినము చొప్పుననుండిన లాభములేదు. విద్యావిధానము మార్చి వృత్తులనుగూడ పాఠశాలలందు నేర్పి, ఆచరణ పద్ధతులగూడ నేర్పుటకు దగిన యేర్పాట్లున్నయెడల, చదివినంతసేపు చదువుటయు పిమ్మట వారివారి కనువగు వృత్తులు జేయుటచే దేహపరిశ్రమకు దగిన వ్యాయామమందు ఏర్పడుచున్నది. అట్లుగాక ఉదయాస్తమానములు గొడ్డలిపని చేయువానియొక్కయు, సమ్మెటపని చేయువానియొక్కయు పిల్లలకు బ్యాడుమెంటను ఆటనాడించుటవలన గలుగు లాభమేమో, అ యేర్పాటుజేసిన అధికారులకుదప్ప యితరులకు బోధపడదు. పిల్లల విషయమందేగాక పెద్దలయందుగూడ వ్యాయామము గావలెననుమాట వర్తించును. అన్నిజాతులలోను పాటులేకుండ కూర్చుండి తినగలవారందరు అధమము రోజునకు రెండుగంటలైనను శరీరమునకు చెమటపట్టునంత పరిశ్రమ చేయుచుండవలెను. ఈ పరిశ్రమ నాలుగుగోడలమధ్యగాక బహిరంగస్థలమందు, పరిశుభ్రమైన గాలి గలచోట్ల చేయుట మంచిది. అంతేగాక, తగు పరిశ్రమనివ్వని బంతియాటలకు బదులు చిన్నచిన్న తోటలను బెంచుకొని వానియందు పనిచేయుటవలన చక్కని ఉత్సాహమును, మనోనిర్మలత్వమునుగూడ గలుగగలవు. తోటలులేనివారు ఇరుగుపొరుగువారి తోటలలో పనిచేసినను మంచిదే. తమ తోటలయందు అభిమానములేని కూలివాళ్ళను బెట్టుకొని పని చేయించుకొనుచు తాము ఆటలాడుటవలన ఏమి ప్రయోజనమో యోచింపుడు. గౌరవభంగమని యూహింపకుడు. ఏ పనిజేసినను గౌరవభంగములేదు. న్యాయమార్గమునందు నడచువానికి పనిపాటులవలన గౌరవభంగములేదు. ఇందుకు మహాత్ముడు మొదలగు మహాపురుషుల జీవితములే తార్కాణములు. మహాపురుషు లెవ్వరును సోమరులుగనున్నట్లు కనిపించరు గాన అర్థములేని ఆటలకంటె అభిమానముగల స్వంతపనులను శరీరాయాసము గలుగునట్లు జేసికొనుట యుక్తమైన పరిశ్రమగా నుండును. ఇప్పటికాలమందు స్త్రీలకు బొత్తిగా పరిశ్రమ గలుగుటలేదు. భాగ్యవంతుల యిండ్లయందు పనులుజేయుటకు పరిచారకులుందురు. వీరి యిండ్లలోని స్త్రీలు భోజనము స్వంతముగజేయుటయే గౌరవహీనమనుకొందురు. అందువల్ల తమ శరీరములే తమకు బరువుకాగా సదా అనారోగ్యముతో బాధపడుచు వైద్యులను పోషించుచుందురు. వీరి శరీరములు రక్తహీనములై వివర్ణము గలిగియుండును. అట్లుండుటయే నాజూకనుకొందురు. బలముగానుండుట మోటు. వీరిని జూచి సామాన్య స్త్రీలుకూడ నౌకర్లను బెట్టుకొని పనుల జేయించుకొన జూచుచున్నారు. తమ భర్తలు కష్టించి సంపాదించు స్వల్పద్రవ్యము కుటుంబపోషణకే చాలకపోగా వారిని ఋణములపాలుజేసి తామేపనియు జేయక కూర్చుండుటవలన ఆరోగ్యము చెడుటయేగాక దరిద్రులగుటయు సంభవించును. గావున స్త్రీలకు ముఖ్యముగా పరిశ్రమ అవసరము. పరిశుభ్రమైన ఎండయు, గాలియు తగులవలెను. అందుకుగాను సాధ్యమైనంతవరకు స్వయముగ యింటిపనులు జేసుకొనుటయే మంచిది.

నాగరికత వృద్ధినొంది ప్రయాణసౌకర్యము అధికముగాగల యీ కాలమునందు కాలినడకయే లేకుండ పోవుచున్నది. జీతములు చాలవనియు, ఆదాయము తమ కుటుంబపోషణకు తగియుండలేదనియు మొఱపెట్టుదురే గాని కారు ఖర్చు మానలేరు. విశేషముగ తొందరపనులు గలిగినట్టియు, ఒక్కనిమిషము వ్యర్థమైనయెడల వారు సంపాదించు దానిలో ఒకరూపాయి పోవునట్టియు వర్తకవ్యాపారములు గల పాశ్చాత్యదేశములందు వాయువేగముతో బోవు విమానములును, కారులును అవసరమేగాని పనిపాటులు లేక మూల్గుచు పొద్దు జరుగక అరుగులమీద పడి దేకెడు జనులకు తొందరగా ప్రయాణముజేయుటవలన ఫలితమేమి? ఇంటనుండి త్వరలో బోయి బంధువుల యింటి అరుగుపై దేకుటేగదా! కచేరీపనులకు గూడ నడచివెళ్ళ గలిగినంత సావకాశముగ ఏల బయలుదేరరాదు. ఆరోగ్యమును గాపాడుటకు నడకవంటి మంచి వ్యాయామములేదు. ప్రతిరోజును తగినంతదూరము చురుకుగా మంచి గాలియందు నడచునట్టి వారికెట్టి రోగములును రావు. ఊపిరితిత్తులు చెడినవారికి నడకవలనను, పరుగెత్తుటవలనను ఒక సంవత్సరములో ఊపిరితిత్తులు బలపడును. అజీర్ణమే సర్వవ్యాధులకును మూలముగదా! అట్టి అజీర్ణము నడచుట వ్యాయామముగా పెట్టుకొన్నవారికి కనబడదు.

నడక వ్యాయామముగా చేసుకొనవలెనన్న ప్రాతఃకాలమున 4 ఘంటలకు లేచి చురుకుగ నడువవలెను. సిపాయిలవలె రొమ్మును విరచి తలనెత్తి శ్వాసను సరిగా దీసికొనుచు నడువవలెను. క్రమముగ చురుకుదనమును దూరమును హెచ్చించవలెను. కొంతకాలమునకు పరుగెత్తుటకూడ అలవాటు జేసుకొనుట మంచిది.

ప్రవాహమందు నీదుటకూడ చాలమంచి వ్యాయామము. రోజునకొక యరఘుంట చొప్పున ఉదయమున ప్రవాహమునందు ఆయాసము గలుగునట్లీదుటవలన సర్వరోగములును వైద్యులసహాయ మవసరములేకనే కుదురును.

తీరికగా కూర్చుండి తినుటకు వసతిగల మనుష్యులకు యోగవ్యాయామము ఉపయోగముగా నుండును. సర్వవ్యాధులును యీ యోగాభ్యాసముచే గుదురును. ఇహపరసాధనమైనవి. హఠయోగప్రదీపికయందు అభ్యాసము చేయు క్రమము గలదు. జాగ్రతగా గురుశిక్షనొంది యారంభింపవలెను.

బాలురకును, బాలికలకును దప్ప వయస్సుమీరిన వారి కందరకును పనిపాటలే చక్కని వ్యాయామములు. బాలురకు తగు పరిశ్రమల నలవాటుజేసి వారిని బలశాలురుగ దయారుచేసినచో వారు పెద్దలయిన పిమ్మట వ్యాయామమును విడువక సదా ఆరోగ్యవంతులుగ నుండ జూచెదరు.

౨౦. స్నానము.

మన శరీరము చర్మముచే గప్పబడియున్నది. ఈ చర్మము నందంతటను నెక్కువేల సూక్ష్మరంధ్రము లున్నవి. చర్మమున కడుగు భాగయందు చెమట గ్రంధులున్నవి. శరీరమారోగ్యముగా నున్నపుడు రక్తములోనుంచి కొట్టుకొని వచ్చు కొన్ని చెడుపదార్థములును, నీరును యీ చెమట గ్రంధులచే నరికట్టబడి చెమటరూపమును బొంది, చర్మమందలి సూక్ష్మరంధ్రముల నుండి బైటకు వచ్చును. శరీరవేడిచే నీరింకును. మలిన పదార్థములు, పైనుండి పడెడు దుమ్ము కలిసి చర్మమున కంటుకొనుటచే నీ రంధ్రములు మూతబడి చెమటను రాకుండ జేయును. అందు వలన చర్మరోగము లేర్పడును. గావున ప్రతిదిన మందునునుయింటిని తుడిచి బాగుచేయుచుండుట ఎంత అవసరమో అంత కంటె నెక్కువగ శరీరమును శుభ్రపరచుటయు అవసరమే. హిందువులు స్నానముయొక్క అవశ్యకతను గమనించి నిత్యకర్మలలో నొకటిగ నిర్ణయించి యున్నారు. స్నానముయొక్క అత్యావశ్యకతను మూర్ఖజనులకు గూడ బోధపరచుటకుగాను ప్రవాహోదకములందు స్నానమాడుటచే సర్వపాపములును నశించునని కూడ బోధించి యున్నారు. స్నానము జేసినగాని యేకర్మయు జేయరాదని శాసించి యున్నారు. ఇతర మతస్థులలో గూడ స్నానము విధించబడియే యున్నది. స్నానమువలన చర్మమునందలి మురికిపోయి, సూక్ష్మరంధ్రములు తెరువబడి యుండును. అందువలన తిరిగివచ్చు చెమట కెట్టి యాటంకమును గలుగదు. అందు వలన చర్మవ్యాధు లేవియు గలుగవు.

చన్నీటిస్నానము, వేడినీటిస్నానమని రెండువిధములగు స్నానములుగలవు. అందు వేడినీటిస్నానముకంటె చన్నీటిస్నానమే అధిక ఆరోగ్యదాయకము. చన్నీటిస్నానమువలన ఉష్ణముగా నుండెడు మన శరీరము చల్లబడి మనకు చలివేయును. ఈ చలిబాధకు భయపడి చాలమంది వేడినీటిస్నానమునే జేయగోరుదురు. కాని చన్నీటిస్నానము జేసిన వెంటనే చర్మము చల్లబడునుగదా! మన దేహమం దంతటను చర్మమునందుగూడ నెత్తురుకాలువ లున్నవని మీకు తెలిసిన విషయమే. ఈ రక్తము మన శరీరమును సరియైన ఉష్ణముతో నుంచును. ఏభాగమునందు ఉష్ణముతగ్గియున్నదో ఆ భాగమునకు రక్తప్రవాహము విశేషముగపోయి యీ భాగమును తిరిగి ఉష్ణపరచుచుండును. ఈ విధిచే చన్నీటి స్నానముచే చల్లబడినశరీరము వెంటనే వేడియగును. పిమ్మట చలికనుపించదు. వేడినీటిస్నానమువలన మనశరీరము వేడిగా నుండునుగాని స్నానము మానిన వెంటనే చుట్టునున్న చలిగాలి శరీరమునకు సోకుటవలన విశేషమైన చలివేయును. శరీరమును చల్లబరచినపుడు తిరిగి వెచ్చబడుటకు ప్రతీకార శక్తియని పేరు. ఇట్టి ప్రతీకార శక్తిగలవారే చన్నీటి స్నానము చేయవలెను. అట్టి శక్తిలేని రోగులును వృద్ధులును వేడినీటి స్నానము చేయవలెను. చన్నీటి స్నానము ప్రవాహోదకమునందు జేయుట మిగుల మంచిది. ప్రవాహోదకమునందు ప్రాతఃకాలమున 3 ఘంటలు మొదలు సూర్యోదయముగువరకును క్రిమి అడుగున బురదలో నుండును. నీరు నిర్మలముగ నుండును గాన ఆ సమయమునందు స్నానముచేయుటవలన సర్వరోగములును మందులతో నిమిత్తములేకుండ శాంతించును. స్నానానంతరము కొంచెము కొంచెముగ చన్నీటిని 3 పురుషల్లు పానము జేయుటవలన రోగనివృత్తియగును. ముక్కురంధ్రముల గుండ చన్నీటిని పీల్చుటవలన నేత్రరోగములు, ఇంద్రియ నష్టము, శిరోవాతములు హరించును. ఉష్ణోదకమున కిట్టి శక్తిలేదు. శరీరమందలి మురికిని బోగొట్టుటకు రెండువిధము లగు నీళ్లును శక్తిగలవే.

స్వీయ చరిత్ర

బుద్ధిహీనులమగుటచే మేము మాంసాహారము తినిననాఁడు పొందిన బాధ మరచిపోతిమి. లేనిచో మరల నేలనిట్టి పాడుబుద్ధిగలుగును ? మా దేహముపై బాధపొందవలసిన కర్మముండి యున్నందున అన్నముతో నావంకాయలకూర తినమొదలిడితిమి. కాని యది నోటఁబెట్టఁగానే నోరంతయు నుప్పగానై క్రిమముగా చైతన్య విహీనమై పోయినది. అంతటినుంచి మేమేమితిను చుంటిమో మాకు తెలియనాయెను అప్పటి మట్టుకేమియు బాధలేకున్నను, ఆరాత్రియంతయు కడుపులో గలగల శబ్దముపుట్టి గందర గోళముగా నుండెను. నిద్రపట్టినదిగాదు. మాంసపుకూరకంటె నదియే గొప్పబాధాకరమై తోచినది. తెల్లవారగట్ల విరేచనమునకు తొందరగాగలిగి పేగులెల్లఁదెగి నీరై వెలుపలికి కారిపోవుచున్నవా ? యను నంతటి భయంకరముగా విరేచనమైనది. కడుపులో వేడిమంటలు బుట్టి ప్రాణముపోవునేమోయని సందియము గూడఁ దోచినది. అంతట చేయునదిలేక ఆరాత్రి, "వారిసార ధౌతి" క్రియవలన కడుపులోనున్న పదార్థము కొంతవఱకు కక్కివేసితిమి. పైగా విడిచి విడిచి చెరువులోదిగి నాలుగు కటిస్నానము లాచరించితిమి. అప్పటికిని బాధోపశమనంబు గానందున రెండుసార్లు వస్త్రధౌతిఁ గూడఁ జేసితిమి. గాని దౌర్బల్యము మాత్రము వెంటనే రక్తగతమై నెలదినములవఱకు నిరంతరమును బాధించుచునే యుండెను. అంతటితో బుద్ధితెచ్చుకొని ఆభుక్తి మానివేసితిమి. గదుపరి కొన్నాళ్ళకు మరల 80 తిల్లపీతలను తెప్పించి, ఉప్పుకారము చాల తక్కువగా నందుఁ జేర్పించి, వంటజేయించి, యొకనాటిరాత్రి అన్నముతో దానిని తినివేసితిమి. అదికూడా వెనుక తిన్న

రామరాజయోగిగారు

(గతసంచిక తరువాయి)

ఉప్పు చేపకూరకంటె హెచ్చుగా బాధించినది. కాని విడిచిపెట్టలేదు. తరువాత కొన్నిదినములకు రెండు వీసెలబరువుగల పచ్చిపులసచేపను దెప్పించిబాగుగా వంటఁజేయించి అన్నము చేర్చకుండా ప్రత్యేకముగా దానినే తినివేసితిమి.

ఆహా! అది తినునప్పుడు మాకు గలిగిన యానందమును వర్ణించుట కెవరితరము? పురాణములను వర్ణించిన సూతమహర్షి మున్నగు వారికైనను తరముగాదు. మింగుడైనది. అరుగుదలపట్టినది. ఆమీఁద బాధపుట్టినది. ఆబాధను తలఁచుకొనినచో మాకిప్పటికిని దేహమంతయు చెమటఁ బట్టుచున్నది. మరుదినమున వస్త్రధౌతిఁ జేసి మింగినగుడ్డ వెలుపలికి దీసిఁ జూడఁగా నాగుడ్డ నొకవిధమగు చేప చమురంటుకొని, అసహ్యమగు దుర్వాసనతోఁగూడి కంటితో జూచుటకైన పనికిరానట్టి స్థితియందుండెను. అందువల్ల నాగుడ్డను అవతల పారవేసితిమి. ఆ చేపను తినుటవలన దేహమునకు బట్టిన నీచు వాసన రెండు, మూఁడు నెలలవఱకు చర్మము వెలువరించుచునేయున్నది. అప్పటి మాదేహవాసన మాకే హితవుగాక చాల శ్రమఁబొందితిమి. అప్పటి మాదేహవాసనకంటె బస్తీలలోని మురుగుదొడ్డినుంచివచ్చువాసనఁగూడ నెన్నియో రెట్లు బాగుగా నుండునని చెప్పుటతిశయోక్తి గానేరదు.

తరువాత మేము దేహవాసనల విషయమై కొందరు మాంసాహారులను, కొందరు శాకాహారులను పరీక్షించి చూచితిమి. పైకెంత శుచిగా నున్నవాఁడైనను, చేపలు మాంసము తినినచో వానినోరు పరమాసహ్యమైన వాసనఁ గొట్టుట మానలేదు. శాకాహారుల కంతకంటె కొంచెము

తక్కువగా దుర్వాసన యుండెను. ఈ రెండు విషయములకు సహాయకారిగా పొగచుట్టయొకటిఁ గలదుగదా? చుట్టకంపు విషయమిక నేనెరిఁగింప నక్కరలేకుండా సర్వమానవులు తెలిసికొనియే యుందురు. ఇట్టి యనుభవములవలన క్రమముగా మాకు నీచుదినువారిని ముట్టుకొనుటకు గూడ శంక జనించినందున సాధ్యమైనంతవఱకు ఆవిషయములో జాగ్రత్తవహింతును.

మన పూర్వ ఋషిపుంగవులు, "అహింస" నెందు కవలంబించిరో, బ్రాహ్మణోత్తములు మాంసాహారమేల పరిత్యజించిరో, మాకిప్పటికి పూర్తిగా బోధపడినది. అనఁగా మాంసము మానవుని కేవిధముగాఁ జూచినను ఆహారపదార్థము గాదని మా యనుభవముపై చచ్చి బ్రదికి తెలుసుకొంటిమి. అంతకుముందు మాకుఁగల సర్వవ్యసనములును మాయమైపోయినవి. ఎంత గట్టిగా చెప్పు వేదాంతియైననుసరియే, వాఁడు ఉప్పు దినుచున్నను, మాంసము మానకున్నను, చుట్టఁ గాల్చుచున్నను వానికి ప్రకృతితత్త్వమేమియుఁ దెలియదని, ఘంటాపథముగాఁ జెప్పగలుగుటకుఁ దగిన సాహసముఁగూడ మాకిప్పటికిఁ గలిగినది- శరీరవిషయమేమియుఁ దెలియనివాని కాత్మ విషయ మంతకుమున్నేఁ దెలియఁదని మేము వేరుగాఁ జెప్ప నవసర ముండదు. 1917 లో మేము మాంసపరీక్ష ముగించి శాకపరీక్ష కారంభించితిమి. కొంతకాలము శాకములలో ప్రతిజాతిని 10, 15 దినములచొప్పున ప్రత్యేకముగా భక్షించి పరీక్షించితిమి. అందు ములగాకు బాగుగా నుడుకఁ బెట్టించి, అందలిపసరు పిండివేసి ఆపిప్పిలో పెసరపప్పుచేర్చి ప్రత్యేకము దానినే, అన్నము, పండ్లు చేర్చకనే కొన్నాళ్లు తినిచూచితిమి. అందొక దినమునం దాకూర నొక విస్తరిలో చల్లారఁబెట్టితిమి. అదితినిపోవలెనని యొక చెడుగ్రామసింహ ముకు దెంచిహానసజూచిపారిపోయినది. అట్టికూరను మే మవలీలగా మనిషికి ఒకవీసెకు పైగా మ్రింగివేసెడివారము. అప్పుడు మా కావు పేడవంటి నల్లటి విరేచనము సౌఖ్యముగా నయ్యెడిది. కాని చాలా వేఁడిఁజేసి, కండ్లుమండి, నిద్రపట్టెడిదిగాదు. అదిపచ్చిదిగా నుండఁగా తినుట కెంతమాత్రము వీలుపడినదికాదు. అందుచే దానిపరీక్షచాలించి, మెంతి, పులిచెంచలి, సిరి, తోఁట, గోఁగు, తూటి మున్నగు నాకుకూరలు, మాదృష్టిలో సందర్భమైనంతవఱకు సంపాదించి, తిని, వాని గుణములు గుర్తించి, పరిత్యజించితిమి. అందు కొన్ని జాతియాకులు దేహమునకు విశేషమైన వేఁడిఁజేసి శుక్లపాతముఁగూడఁ జేసినవి. అందు కొన్ని వెగటుగాను, కొన్ని చప్పగాను, కొన్ని చేదుగానుగూడ నుండెడివి. అం దేకూరగాని పచ్చిదిగా తినుట కెంతమాత్రము వీలుపడినది గానందున వానిని వదులుకొంటిమి,

తదుపరి ఆనప, పొట్ల, బెండ, బీర, వంగ, కాకర, దొండ, పుచ్చ, ములగ, గుమ్మడి, పనస, కంద, చేమ, పెండలం, బంగాళాదుంపలు, కందమూలములు (సిరగడం) ముల్లంగి, కందులు, పెసలు, మినుములు, గోధుములు, శనగలు, చోళ్లు, బియ్యము, జీలకర్ర, మిర్చి, అల్లము, బెల్లము, తేనె, నేయి, పాలు, తాటిపండ్లు, మామిడి పండ్లు, చింతపప్పు, నూవులు, వేరుశనగలు, జీడి పప్పు, జామ, బత్తాయి, నిమ్మ, నారింజ, అనాస, దబ్బ, దానిమ్మ, పనస, ఖర్జూరా ద్యనేక కంద మూలఫలములను సంపాదించి, ఉడికించియు, కాల్పించియు, వేపించియు, పచ్చివిగాను, పలు విధములఁ దిని పరీక్షించియుంటిమి. ఏవస్తువు నం దే వస్తువెంత కలిపినచో నేరుచిగలుగునో,

గూడ గుర్తించితిమి. ప్రతివస్తువును పచ్చిదిగా తిని, యందు పనికిరాని వానిని గమనించి యందు కొన్నిటిని పరిత్యజించితిమి. కొన్ని పచ్చి వస్తువులు గూడ దేహమున కమితముగు హానిం జేసి చాలకాలము బాధించినవి.

పచ్చిపదార్థములలో వంగ, ములగ, కంద, కంది, పనసగింజలు, చేమ, ముల్లంగి, కాకర, అనుములు, మినుములు, తేగలు, గోంగూర, తోటకూర, నిమ్మ, దబ్బ, చింతపండు, మిర్చి, బచ్చలి, బియ్యము, మున్నగునవి మానవాహార పదార్థములు గానట్లు స్థిరపరుచుకొని, వానిని తినుట కుపయోగించుటకు తగ్గించితిమి. మరియు నీపైన పేర్కొనిన వానిలో కొన్నిటిని పచ్చివిగాం దినం బ్రయత్నించి, యమూల్యమగు కొంత కాలమును వ్యయపరుచు కొంటిమి. తేగలు, పనసగింజలు, వంకాయలు, ములగకాడలు, కాకర కాయలు, కందదుంపలు, చేమదుంపలు, ముల్లంగిదుంపలు, యెంత ప్రయత్నించి కూడ పచ్చివిగా మ్రింగం జాలమైతిమి. తక్కిన వానిలో కొన్ని వగరు వలన గొంతుదిగినవిగావు. కొన్ని విరేచనము గానిచ్చినవిగావు. కొన్నిదంతములను పులిసి పోంబెట్టినవి. కొన్నిరక్తమును, కొన్నికోశమును, కొన్ని మెదడును, కొన్ని నాలుకను కొన్నికండ్లను, కొన్ని చర్మమును, కొన్నిశుక్లమును చెరిపి వేసినవి.

ఒకసారి మేము కందను పరీక్షింపంగోరి, యొక వీసెడుదెప్పించి, నేనున్నూ, మా యగ్రజులున్నూ సరిగా పంచుకొని తింటిమి. దానిని మా యగ్రజులు పచ్చిదిగాను నేను కాల్పించియు తినివేసితిమి. దానిని మింగిన 10 నిమిషములలో మాయగ్రజునికి కంఠములో దురదప్రారంభించి యపారమైన బాధపెట్టినది. కాల్చుకొని తినుటవల్ల నాకంతగా బాధంగలుగలేదు గాని చాలావేడిం జేసినది. ఆబాధ కాయన తాళం జాలక, ఒకయర్ధశేరు నేయిం దెప్పించి త్రాగివేసిరి. అప్పటికిని దురద తగ్గలేదు. అది కంఠ నాళమగుటంబట్టి గోకుకొనుటకైన వీలుంగలుగ లేదు. ఆబాధ నోరుల కెరిగించుటెట్లు? ఆబాధోపశమనమునకు తగిన విధానము గనుపించలేదు. అందుకు చేయునది లేక, దొడ్లోచింతచెట్టు నుంచి రెండువీసెల లేత కాయలు కోసి తెప్పించి, వాని నుడుకంబెట్టించి రెండు గుటకలకింద మ్రింగి వేసిరి. ఆతిండివలనంగూడ కంఠమునందలి దురద శాంతించనందున, లేతగుమ్మడికాయ, చుక్కకూర, మట్టు బచ్చలికూర, లేతచింత కాయలు కలిపి ఉడుకంబెట్టించి యొక వారము రోజులు తినంగా నాబాధ క్రమక్రమముగా శాంతించి పోయినది. వాతముం జేసెడి వస్తువులగు గుమ్మడి మొదలగునవి మాకప్పుడు సౌఖ్యప్రదములైనవి. మాతల్లి గారొకనాడందు కొంత కూరందీసుకొని, దానిలో ఉప్పు, కారము మున్నగు సంబారములు చేర్చి, తిరుగంబోతపెట్టుకొని, అన్నముతోం దినగాం వాతముంజేసి యామెకు నడుము నొప్పింబెట్టి లేవలేక నాలుగు దినములు ప్రత్యేకముగా కారముతోనే తిండితినినంగాని మంచము మీందనుంచి లేచి కింద యడుగిడం జాలరైరి. ఇట్టి వస్తువులేగాక, కోంతులు, మేంకలు తిను పలురకములగు నాకులు, కాయలు దెప్పించి భక్షించిచూచితిమి. కోంతులు మానవ ప్రకృతికి సంబంధించినవని కొందరు చెప్పు వాక్యములయందు మాకంతగా విశ్వాసములేదు. వానికిని మనకును యేవిషయమునను పోలికం గాన్పింపదు. అవి పచ్చిచింతాకు, చింతకాయలు, ములగాకు, బొప్పాసిఆకు, పచ్చివంకాయలు,

తుమ్మాకు, తుమ్మకాయలు మున్నగు కారు వగరు పదార్థములను సైతము భక్షించి జీవించఁ గలవు. ఈ చెప్పిన వస్తువులలో దేనినైనను తిని మనుజుఁడు జీవించఁగలఁడా? అవి మాంసా హారులుగావు. పైగా రాత్రి యవి చెట్లకొమ్మల మీఁద నిద్రించును. అదియునుగాక చెట్లపై దుముకునంతటి సౌలభ్యముగా నవి నేలపై నడువజాలవు. మరియు నవి చతుష్పాద జంతువులు మనము ద్విపాద ప్రాణులము. యింకను వానికిన్నీ మనుష్యులకున్నూ, ననేక భేదములు గలవు. కావున వానితో మానవులను పోల్చఁ దగదని నిశ్చయించుకొంటిమి.

మరియు నప్పుడప్పుడు, ఆవకాయ, మాగాయ, నిమ్మకాయ, చింతకాయ మున్నగు నూరుగాయలు వడియాలు, అప్పడాలు, మున్నగు వరుగులు; వెలగ, పచ్చిమామిడి, వాక మున్నగు పులుపు కాయల పచ్చి పచ్చళ్లు; సోడా, లిమ్నేడ్, షర్బత్తు, కాఫీ, టీ మున్నగు పానీయములు, ఉప్మా, యిడ్లెక్, వడలు, ఆవళ్ళు, పకోడీలు, లడ్డు, జిలేబి, మైసూరుపాకం, హల్వా, మున్నగు ననేక బజారు పిండివంటలు; బూరెలు; అరిసెలు, గారెలు, గోధుమరొట్టె, బియ్యపురొట్టె, చోడిరొట్టె, జొన్నరొట్టె, గంటిరొట్టె, మినపరొట్టె, పెసరరొట్టె, తాటిపండురొట్టె, అరటిపండురొట్టె, కుడుములు, ఉండ్రాళ్ళు, జిల్లేడుకాయలు, అట్లు పిట్లు, ఆవిరికుడుములు, పులియట్లు, మెంతియట్లు మున్నగు గృహసంబంధమగు పిండివంటలుగూడ తిని వానితో బాధపడి వానిజోలి వదలుకొంటిమి. తుద కీపరీక్షకై మాజీవితమునుండి, 10 యేండ్లు పైసలైనవి చాలాధనము చల్లారిపోయినది. కడకు సర్వకష్టములు గడచి గట్టెక్కి బుద్ధిని మరలించుకొని, నాలుకను మందలించుకొంటిమి.

అరఁటి, కొబ్బరి, ఫలములయందున్నూ పెసలు శనగల; కాయధాన్యములయందున్నూ, గుమ్మడి, ఆనప, బీర, పొట్ల, దోస, పుచ్చ; కాయలయందున్నూ; పెండలము, సిరగడదుంపల యందున్నూ బేరీ, యాపిలు, సపోటా, పనస, ఖర్జూరం, బొప్పాసి, తాటిముంజెలు, కొబ్బరి బొండాలు, సీతాఫలములు, రామాఫలములు, లక్ష్మణాఫలములు; మున్నగు దుర్లక్షణ విరహిత తాజా ఫలజాతులున్నూ; మే మాహారముగా నిర్ణయించుకొంటిమి. ఇందొక్కొక్క వస్తువునే తినియు, రెండు, మూఁడు, వస్తువులనుచేర్చి తినియు, సౌఖ్యముగా జీవయాత్రను జరిగించుకొనవచ్చునని నిర్ధారణగా దెలుసుకొనఁగలిగితిమి. సహజములైనను మామిడి, జీడి, యీతజామ, తాటి, నేరేడు, చింత, కాఁకర, వెలగ నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ, నువ్వులు, వేరుశనగ, ముల్లంగిదుంపలు, మిర్చి, ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, అల్లము, కరివేపాకు, బియ్యము మున్నగు ననేకవస్తువులు తినిచూచి, యందలి దుర్గుణములు సహజముగా జీవించుచు యోగముజేయువారికి హానిజేయునని గుర్తించితిమి. పైగా నీవస్తువులలో నేదియైన నొక్కవస్తువునే తిని జీవింపఁజాలనట్లు గూడ తెలుసుకొని వానిని త్యజించితిమి. ఆయా వస్తువులలో కొన్ని ప్రాణహానికరములు, కొన్ని యోగవిఘ్నకరములు, కొన్ని మానవ ప్రకృతికి కేవలము వ్యతిరేక పదార్థములుగా గూడ తెలుసుకొంటిమి.

ప్రస్తుతకాలమున కొందరు తొట్టివైద్యులు తమ రోగులకు, మిర్చికి బదులు మిరియాలు, ఉప్పుకు బదులు సైంధవలవణము, చింతపండుకు బదులు నిమ్మపండు, నూనెకు బదులు నేయి, అన్నానికి బదులు గోధుమరొట్టె, పథ్యముగా నంగీకరింతురు.

ఆరోగ్యసదనము - పటమటలంక

నల్లపాటి హనుమంతరావు

పటమటలంక, బెజవాడకు రెండు మైళ్ల దూరములో బందరు కాలువ యొడ్డున అతిరమణీయమగు పరిసరములలో ఆరోగ్యాశ్రమమున్నది. ఎటు చూచినా



ఆరోగ్యసదన స్థాపకులు

నారింజ, నిమ్మ, బత్తా నారింజ తోటలు; దక్షిణమున పుణ్యస్రవంతి కృష్ణవేణి ప్రదేశము ఆరోగ్య సంపాదన కెంతయో తగియున్నది.

బెజవాడ ప్రాంతములలో సీతారామావధూత గారిని యెరుగనివారు లేరు. వారు బడిలో చదివినది బహుస్వల్పము. చిన్నతనములోనే బందరులోని రంగావధూతగారి శుశ్రూషభాగ్యము లభించినది. మనసుపండినది. ఆపంట వారి వాక్కులో, వారి చూపులో గలదు. వారి ప్రీతి

తలపులు మధురము; మాటలు మధురము; చూపులు మధురము; పనులు మధురము; వారి జీవితమంతా మాధుర్యమే. వారు అందరినీ "నాన్నా" యని సంబోధింతురు. అవధూతగారు నాతిగల(బహ్మచారి. పిల్లులేని బహుకుటుంబి. వారు, వారిసహధర్మచారిణి చాలాకాలము క్రిందనే వండినపదార్థములను తినుటమాని, ఫలాహారముతోనే జీవించుచున్నారు.

అవధూతగారిది చామనచాయరంగు. కాయపారు మనిషి. వయస్సు 50 సంవత్సరములు. చూచుటకు అంతవయసువారుగా కన్పడరు. పలుకరించినగాని మాట్లాడరు. కనులు, ముఖము తేజోవంతముగా నుండును. చిరునగవులు మోముపై నాట్యమాడుచుండును. వారికి గాంధీమహాత్ముని యందు పరమభక్తి. ఖద్దరు దీక్షగా ధరింతురు. రంగావధూతగారికర్మత్యాగమునకు,మహాత్ముల వారి కర్మఫలత్యాగమునకు, తమ మనసులో ఘోరమగు పోరాటము జరుగుచున్నదనియు, దేనికి విజయము కలుగునో చెప్ప జాలమనియు శలవిచ్చినారు. పుట్టినది పల్లెకులమైనను, జ్ఞానము వలన వారు బ్రాహ్మణులు. వారిని తలచుకొనినపుడెల్లా ధర్మవ్యాధుడు జ్ఞాపకము వచ్చును.

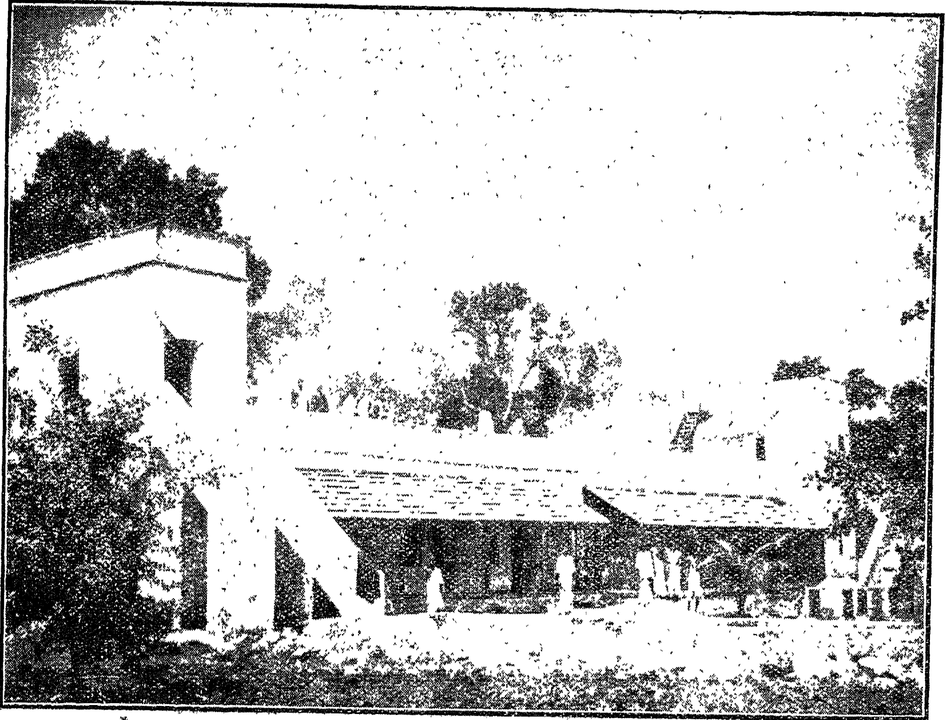
రంగావధూతగారి పరిచయముతో కలిగినప్పుడే పరహితేచ్ఛమనస్సు నుజ్జ్వాతలూచినది. ప్రకృతి చికిత్స,ఆయుర్వేదము, హోమోపతీవైద్యముల ద్వారా 35 సంవత్సరములనుండి రోగార్తులకు సేవజేయుచున్నారు. 7 సంవత్సరములక్రింద 25 వేల రూపాయిలు పెట్టి సుందరమగు భవనములు కట్టించినారు. అన్నీ చక్కని డాబాగదులే. 20 మందిరోగులు కుటుంబసహితముగా నివసింపవచ్చును. తొట్టిస్నానములకు 20 చిన్నచిన్న గదులు; వంటచేసికొనుటకు నివసించుటకు 20 విశాలమగు భాగములు. ఆరోగ్యసదనమునకు వెనుక రు 1200 లు పెట్టికొన్న నిమ్మ, నారింజతోట యున్నది. ప్రకృతి చికిత్సకు సంబంధించిన వివిధగ్రంథములును, పలురకములగు పరికరములును, 4, 5,వందలరూపాయిల విలువ చేయునవి కలవు. భవనములకు యితర పరికరములకు వ్యయపరచిన యీ పెద్ద మొత్తమంతయు వారు వైద్యమువల్ల సంపాదించినదే. కొంతఆరోగ్యభాగ్యమును పొందిన సంపన్నగృహస్థులు ధర్మముగా యిచ్చినది కూడ కలదు.

క్షయ, కుష్ఠు మొదలగు సాంక్రామిక రోగములచే పీడింపబడు రోగుల నుంచుటకు యింకను భవనములు కట్టవలెనట. ఇట్టి ప్రకృతిచికిత్సాలయములు కాశీ, హరిద్వారములో తప్ప హిందూదేశములో మరెచ్చటను లేవట.

హైదరాబాదు, బెంగుళూరు, బొంబాయి, కడప మొదలగు దూరదేశములనుండి రోగులువచ్చి చికిత్సను పొందుచున్నారు. మన్ను, నీరు, ఎండ, గాలి, మెరుపు (విద్యుత్తు) కూర, కాయ, పండు మొదలగు ప్రాకృతికవస్తువుల సహాయముతో ఎట్టి అసాధ్యమగు రోగమునైన కుదుర్చుదురు. రోగులు నివసించు బసలు మూడుతరగతులుగా విభజింపబడినవి. ఆ బసలకు వరుసగా మొదటి నెలకు రు12-8-0 లు, రు11-8-0లు, రు10-8-0లు, చొ॥ అద్దె వసూలు చేయబడును. రెండవ నెల నుండి, ఎన్నినెలలున్నను అందులో సగము మాత్రమే తీసుకుందురు. ఈ డబ్బు అచ్చట పనిచేయు నౌకరు, చాకర్ల జీతములక్రింద యుపయోగింతురు. బొత్తుగా యివ్వలేని బీదలవద్ద యేమీయు పుచ్చుకొనరు. నిరుపేదలకు పథ్యపాన

ములుకూడ వుచితము. రోగములు నయము చేసినందుకు ప్రత్యేకరుసుములు లేవు. నయమయిన ధనికులు వారివారి సంతోషము కొద్దీ ఆరోగ్యసదనమునకు సహాయము చేయుచుందురు. సదనముయొక్క పోషణార్థము సాలుకు రు 1200-0-0 లు వ్యయమగును. ఆరోగ్యసదనమునకు సంబంధించిన యావదాస్తిని ఇంకా కొంత ఇతర స్థిరాస్తిని ధర్మకర్తల వశముచేయవలయునని అవధూతగారి సంకల్పము.

నిద్రలేమికి చికిత్సపొందుచున్న ఒక రోగి "అయ్యా" రోగములు నయమవుటకు అవధూతగారి సాంగత్యమే చాలునన్నాడు. ఆమాట ముమ్మాటికి యథార్థము. అట్టి వైద్యుడు దొరుకుట రోగులభాగ్యము. ఆరోగ్యసదనమును గురించి, దానిని స్థాపించి పాలించుచున్న అమృతహస్తుణ్ణిగురించి ఆంధ్రలోకమునకు హెచ్చుగా తెలుపవలెనను కుతూహలము నాచే యింతగా వ్రాయించినది. రోగార్తులు ఆరోగ్యసదనముయొక్క లాభమును విరివిగా పొందుదురుగాక.



ఆ రో గ్య స ద న ము

రంభాఫలాలు

అరటిపండ్లు తేలికగా జీర్ణంకావనీ, జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవాళ్లే వాటిని స్వీకరించాలనీ ఒక దురభిప్రాయం చాలామందికి వుంది. బాగా పక్వంగానిపండు తినడంవల్ల అరగకపోవడం సంభవిస్తుంది. బాగా పక్వంకాని ఏపండుతిన్నా అరుగదు. సీమరేగుపళ్ళూ, పుచ్చ, పియర్లు—ఏపండ్లయినా పక్వంకాకుండా తింటే అజీర్ణానికి కారణం అవుతాయి.

అరటిగెల చెట్టున దొరగిలిన తరువాత కోసి పండవేస్తే అందులో ఉన్న "ఆహారగుణం" సంపూర్ణతను పొందుతుంది. దానిరుచి నినుమడిస్తుంది. ఈ పండడంలో పండులోఉన్న పిండిపదార్థం తేలికగా అరిగే మధురపదార్థంగా మారుతుంది. పూర్తిగా పండకుండా—అంటే పండుయొక్క చర్మం పూర్తిగా పసుపుపచ్చగా మారక పూర్వం - పండుకుతింటే బాగా ఉంటుంది. ఆతరువాత దశలో—అంటే బాగా పైచర్మం పసుపుపచ్చరంగులోనికి మారిన తరువాత పిండిపదార్థం చాలాభాగం మధురపదార్థంలోకి మారిపోతుంది. ఆదశలో పండు రుచిగానూ పరిమళంగానూ ఉంటుంది. తేలికగా జీర్ణమూ అవుతుంది. కాని ఆతరువాత దశలో—అంటే పూర్తిగా "మిగులముగ్గి"న తరువాత (చర్మం గోధుమవర్ణంరంగు పొందినతరువాత) పిండిపదార్థంసంపూర్ణంగా మధురపదార్థంగా మారిపోతుంది. అపుడు దానిరుచీ, పరిమళం బాగా ఇనుమడిస్తుంది. అతి తేలికగా జీర్ణమౌతుంది. బాగా మిగుల ముగ్గిన అరటిపండు తింటే అజీర్ణం ఉండదు. ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనా ఫలితంగా చెప్పింది ఏమిటంటే అరటిపండ్లు "మిగుల ముగ్గినవి" ఎన్నితిన్నా జీర్ణమవుతాయి. బంగాళాదుంపలోఉన్న పిండిపదార్థంకంటె ఇందులో ఉన్న పిండిపదార్థం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ఎంతబాగా పండుతే అంత తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి.

ఆహారం జీర్ణంఅవటానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? అని పరిశీలించినవాళ్లు క్రొవ్వుపదార్థాలు అన్నిటికంటె ఎక్కువకాలం తీసికొంటాయని, పప్పుపదార్థాలు అంతకంటె తక్కువ కాలంలోనూ, పిండిపదార్థాలు (అరటిపండులో ఎక్కువగా ఉన్నది) అన్నిటికంటె తేలికగానూ జీర్ణం అవుతాయని తేల్చారు.

ఆరవ అఖిలభారత ప్రకృతివైద్యమహాసభ, మదరాసు.

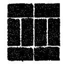
అక్టోబరు 23. 1938.

ఆరవ అఖిలభారతమహాసభ అక్టోబరు 23వ తారీఖున మదరాసు నగరమున సమావేశమగును. సభా సమావేశ స్థలమును, కార్యక్రమమును కొలదిదినములలో పత్రికలలో ప్రచురింపబడును. కావున ప్రకృతిఉద్యమాభిమానులందరు టీకాల నిర్బంధమునుగూర్చి తమ యభిప్రాయములను గవర్నమెంటువారికి తెలియజేయుటకై విచ్చేసి సభ జయప్రదముగ జరుప ప్రార్థితులు.
ఈ మహోద్యమమునకు విరాళములు కృతజ్ఞతాపూర్వకముగ స్వీకరింపబడును.

ఇట్లు,
పుచ్చా వెంకటామయ్య, సాధారణ కార్యదర్శి,
అఖిలభారత ప్రకృతి సంఘము, బెజవాడ.



స్నానము



డాక్టరు కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు, ఎ. యల్. ఐ. యం.

స్నానము శరీరమునకుచేయు మేలునుగుఱించి హిందువులకు తెలిసిన ట్లితరులకు తెలియదనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. ఎందువల్లననగ ఆర్యులు కర్మనిష్ఠాగరిష్ఠులగుటచే వేదపురాణేతిహాసాది సమస్తగ్రంథములందును, రోగములు కలుగకుండచేయు నారోగ్యవిధులను ఆధ్యాత్మిక కాంక్షతో మేళవించి, సదాచారము లను పేరుతో నాచరించునటుల విధించిరి. ఇప్పటికిని హిందువులావిధులను కేవల మారోగ్యదృష్టితో కాకపోయినను, నాచారరూపకముగనైనను నాచరించుచు నేయున్నారు. మన దేశమున పురుషులుదయమున లేచి కాల్యకృత్యముల తీర్చుకొని స్నానము చేయడము, స్త్రీలును కాల్యకృత్యముల తీర్చుకొని గృహమును భోజనపానాదిపాత్రలను శుభ్రము చేసికొని స్నానముచేసిగాని భోజనపాకములను చేయు టాచారమైయున్నది. శూద్రులలో కొందరొకవేళ వుదయమే స్నానము చేయకపోయినను సాయంత్రమైనను తప్పక చేయుదురు.

ఆయుర్వేదవైద్యశాస్త్ర ప్రారంభమున రోగములు రాకుండ చేసుకొనుట కారోగ్యవిధులను చక్కగా బోధించిరి. పాశ్చాత్యులు దంతధావన చేసుకొనకపోవుటచేతనే వారికి దంతవ్యాధులు హెచ్చుగ కలుగుచున్నవి. అందువల్ల నిప్పుడిప్పుడు పాశ్చాత్యులు దంతధావనచేయుటకు మొదలిడిరి. అట్టి యనారోగ్యాచారములతో తులదూగు జాతికి సంబంధించిన మన ప్రభుత్వము వారు హనుమంతునికి కుప్పిగంతులు నేర్పినటుల హిందువుల కారోగ్యవిధులను నేర్పుటకు నేయి లేని నేతిబీరకాయవలె, నారోగ్యవిధాన మిసుమంతయు లేని యారోగ్యప్రచారమును, సంవత్సరమున కొకవార "మారోగ్యవారము"ను పేరుతో మన దేశమున సాగించుచున్నారు. ఆ వారమురోజులైనను, ప్రతిపట్టణమునందైనను వీధులు, మురుగుదొడ్లు సైడ్‌కాల్వలు మొదలగు వాటిని పరిశుభ్రతచేయించడము, యెక్కడెక్కడ ననారోగ్యవిధానము ప్రబలియున్నదో దానిని తొలగించడము; ప్రజలు నివసించు ఇండ్లను శుభ్రముచేసికొని పరిశుభ్రమైన యాహారమును సేవించుచు, యారోగ్యవిధానము నాచరించవలసినదిగ ప్రజలకు బోధించడము, మొదలగు ఆరోగ్యప్రచారమును జరిగించుటలేదు.

సాన్నమువలన మనోనిర్మలత, శరీరనైర్మల్యము కలుగునని యార్యులు గ్రహించియుండిరి. మఱియు సాన్నమువలన బలముకలిగి, శరీరమునందలి మురికినంతటిని పోగొట్టి, చర్మమును శుభ్రపఱచి స్వేదరంధ్రముల వికసింపజేయును. స్వేదరంధ్రములు మాలిన్యాదులతో పూడిపోయినచో స్వేదరంధ్రములగుండ ప్రాణవాయువు సంచార మాగిపోయి శరీరములోని దుష్టవేడిమిని మాలిన్యాదులను రక్తమునుండి బహిష్కరింపబడక రక్తములో నిలచిపోవుచున్నందున రక్తము చెడి చర్మవ్యాధులు, వ్రణములు, కలుగు

చున్నవి. కనుక స్నాన మారోగ్యముకొఱకే గాని యాచారముకొఱకుకాదని దలచి శీకాయ పిండి మొదలగువాటితో బాగుగా రుద్దుకొని చర్మమునందుగలమట్టిని పోగొట్టుకొని స్నానము చేయవలెను. సబ్బులతోరుద్ది స్నానముచేసినచో చర్మమునగల మురికిని పోగొట్టజాలకపోగా దాని యందుకల క్రొవ్వుపదార్థములతో చర్మరంధ్రములనుపూడ్చి యనారోగ్యము కలిగించును గాన శీకాయపిండి, శనగపిండి, మొదలగు వాటితోను, ఖద్దరుతుండ్లతోను, రుద్దుకొని స్నానముచేయుట యారోగ్యప్రదము. చర్మము శుభ్రపడిన తన్నిమిత్తమైన దురద, శ్రీమాదుల వారించి, స్వేదము, తండ్రి, దప్పి, తాపము నడచును. స్నానము రోమకూపములనుండి బయలువెడలునట్టి జఠరాగ్ని జ్వాలల నడ్డగించుటచేతను త్వక్కు (చర్మము) నాశ్రయించియుండు భ్రాజకపిత్తము లోనప్రవేశించి ఉష్ణమును వృద్ధిచేయుటచేతను నగ్నిదీప్తిని కలిగించును. మఱియు స్నానము వలన నరములకు పుష్టినిచ్చి బుద్ధిని హెచ్చించి యుత్సాహమును కలిగించును. కనుక ప్రతిదినమును స్నానమాచరించునటుల మనపూర్వులు విధించిరి.

స్నా న ము ల వి వ ర ము

స్నానములలో శిరస్నానము, కంఠస్నానము, అని రెండురకములుగ మనదేశమున నాచరించుచున్నారు. ఉష్ణోదకముచే కంఠస్నానముచేసిన బలప్రదము. కాని ఉష్ణోదకమువలన వెండ్రుకలకును, నేత్రములకును దుర్బలత్వము కలుగును. కనుక శిరస్నాన ముష్ణోదకముతో చేయరాదు. అభ్యంగనమునమాత్రము నులివెచ్చని నీటితో శిరఃస్నానము చేయదగును. చల్లనినీటితో కంఠస్నానముచేసిన శరీరవేడియంతయు శిరస్సునకు చేరును కనుక కంఠస్నానమునకు వేడినీరును, శిరస్నానమునకు చల్లనినీరును యుపయోగించుట యారోగ్య ప్రదము.

మఱియు వాగ్భటాచార్యులు ప్రతిదిన మభ్యంగనము చేసికొనవలసినదిగ స్వస్థవృత్తములో విధించిరి. శిరము, కర్ణములు, అరికాళ్లు, వీని యందు తైలము (నూవులనూనె)తో మర్దించుకొనియు, శరీరమునకూడ తైలమును మర్దించి నలుగుపెట్టుకొని, దేహమర్దనాదులతో చేయు స్నానమున కభ్యంగనమనబడును. అభ్యంగనమునకు నాముదము ఉపయోగించిన కంటికి చలువచేసి దృష్టిమాంద్యము కలిగించును నెయ్యి, కొబ్బరినూనె మొదలగు వాటికంటె నూవులనూనె శ్రేష్ఠము. నూవులనూనెవల్ల మిక్కిలి వేడికలుగుచున్న మూలికాదులతో సంస్కరింపబడిన తైలము వాడుట మంచిది. అభ్యంగనము వలన కేశవృద్ధి, మెదడు, యింద్రియములు వీటికి తృప్తిని కలుగచేయును. తైలముతో కర్ణపూరణమువలన కటుమర్లు, పెడతలపెద్దనరము, శిరము, కర్ణములు, వీనియందు కలుగు శూలను హరించు పాదాభ్యంగనము వలన పాదమునకు దృఢత్వము నిద్ర, దృష్టి, నైర్మల్యము మొదలగునవి కలిగించుటయేగాక పాదమునందు సుప్తి శ్రమ స్తంభము సంకోచము పగుళ్లు వీనిని పారగొట్టును. పై రీతిగ యభ్యంగనమును మలబారుప్రాంతస్థులును దక్షిణాత్యులును వారమున కొకపర్యాయమైనను తప్పకనాచరింతురు. అందుచేతనే అరవములో 'వైద్యనుక్కు కొడిక్కిరపణము వారికి యనుక్కుకొడు' (వైద్యునకిచ్చు డబ్బును తెలికలవాని కివ్వుము) అనుసామెతకలదు. దీనిని బట్టి వాగ్భటుడు మలబారు ప్రాంతస్థుడనియు, వారిసిద్ధాంతము ప్రకారం అభ్యంగనముయొక్క

మహత్తరగుణమును యీప్రాంతస్థులు గ్రహించి యనుసరించుచుండిరని గ్రహించవలసియున్నది. తీక్ష్ణ పిత్తప్రకోప కారణములైన గ్రీష్మ శరత్కాలాదులయందు శీతోదకస్నానమును శీత స్వభావముగల హేమంత శిశిరఋతువులయందు ఉష్ణోదకస్నానమును యీప్రాంతముగ నుండునని ఆయా ఋతువుల ననుసరించి విధించినను సామాన్యముగ చన్నీటిస్నానమును భరించుకొను శరీర పటుత్వముగల ప్రతివారికిని సమస్త ఋతువులయందును సూర్యోదయమునకు పూర్వము అనగా బ్రాహ్మీముహూర్తమున చల్లనినీటితో శిరఃస్నానము మిక్కిలి ఆరోగ్యప్రదమని చెప్పక తప్పదు. అట్టి ప్రాతఃకాలస్నానమునకు కూపతటాకోదకముకన్న ప్రవాహోదకము మిక్కిలి గుణతరము. సూర్యకిరణములు ప్రసరించక ప్రాచి, గడ్డి, ఆకులుపడి మురిగియుండు కూపోదకము స్నానార్హము కానేరదు. అట్టివిషయుక్తమగు నీటిస్నానమువలన కర్ణాదిరోగములు కలుగును. మిక్కిలి మడ్డిగానుండు ప్రవాహోదకస్నానము చర్మమునందలిస్వేదరంధ్రముల వికసింపజేసి తద్వారా కలుగు సుగుణములను గలిగించుటకు తోడ్పడజాలదు. కనుక నిర్మలమైన నీటియందే స్నానమాచరించుటారోగ్యప్రదము.

ఇప్పుడు మనదేశములో పై తెలిపిన కంఠ శిరస్నానములేగాక ప్రకృతి వైద్యములో రోగులకు కటి లింగస్నానాదులను విధించి తద్వారా సర్వరోగములును కుదుర్చుచున్నారు. కటి లింగస్నానాదులవల్ల రోగుల కెట్టి ప్రమాదములు కలుగకపోవడమే గాక, కటిస్నానమువలన రోగపదార్థమంతయు కరిగి విషరూపమగు మలాదులుగమారి,బహిష్కారావయములలోనికి బహిష్కరింపబడి రోగనివారణకు కారణమవుచున్నది. అటులనే లింగస్నానమువలన మేహాదిమూత్రరోగములుకూడ నశించుచున్నవి. కనుక రోగులకుకూడ చల్లనినీటి ప్రయోగమును ఆయావిధుల ననుసరించి ప్రయోగించుచుండినచో రోగనివారణ కలుగగలదుకాని యపకార మెంతమాత్రము కలుగనేరదని ప్రకృతి వైద్యము రుజువుచేయుచున్నది. శరీరము పంచభూతములతో నేర్పడినది. కనుక పంచభూతములలో నొకటగు జలప్రయోగముచేతనే సర్వశరీర వికృతులు తొలగగలవను సిద్ధాంతముతోనే కటి లింగస్నానాదులు ప్రకృతివైద్యమున విధించిరి. కనుక రోగులకుకూడ నాయా విధుల ననుసరించి చల్లనినీటిని ప్రయోగించినను యపకారములు కలుగనేరవని నమ్ముతూ స్నానమువలన కలుగు మహత్తరగుణములను గ్రహించి, ప్రతివారును దినమును తప్పక సక్రమముగ స్నానము నాచరించుచు నారోగ్యమును పెంపొందింప చేసికొన ప్రార్థిస్తాను.

చిన్న గ్రంథములు.

పురుటాలు లేక బాలింత	0-0-6
సుఖ ప్రసవము	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రము	0-1-0
పొగచుట్టవలన ప్రమాదము	0-0-3

దొరకు చోటు:—

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — బెజవాడ.

1938 సం॥ ఆగస్టునెల లెక్కలు.

జమలు.		రు.అ.పై.	ఖర్చులు.	రు.అ.పై.
వెనుకటినెలనిల్వ		33-12-2	ప్రకృతి స్టోర్సు	42-13- 9
ప్రకృతి పత్రిక	156-5-0	163-10-0	భరణములు	34-14- 1
,, ,, పోస్టేజీలు	7-5-0		నౌకర్లు	24- 4- 0
పుస్తకములు	330-3-0	333- 5-0	వార్షికోత్సవము	9- 6- 3
పుస్తకముల పోస్టేజీలు	3-2-0		స్టేషనరీ	3- 0- 9
ప్రకృతిస్టోర్సు		95- 0-0	అచ్చుపని	3- 0- 0
ఇంటి అద్దెలకు		8- 9-0	మిసలేనియస్	3- 1- 0
అడ్వాన్సులు		57- 3-0	నీటిపన్నులు	3- 3- 9
అప్పులవసూళ్లు		33-12-0	ఇంటిమరమ్మతులు	0- 5- 6
నీటిపన్నులు		2- 8-9	పత్రికపోస్టేజీలు	17- 6- 3
			పుస్తకముల పోస్టేజీలు	3-13- 0
			జనరల్ పోస్టేజీలు	2-13- 3
			అడ్వాన్సులు (పుస్తకాలు)	357-15-6
			బాకీలు తీర్చినవి	10- 0- 0
			నిలువరొక్కము	211-10-10
	మొత్తం	727-11-11	మొత్తం	727-11-11

వి. మల్లికార్జునరావు,
మేనేజరు.

అ. వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు.

ఆదిత్యపేటిక 12 రంగు అద్దములుగల పెట్టె, సునిశితవైద్య గ్రంథముసహా	రు 60- 0-0	గ్రాహంరొట్టెపెట్టె పెద్దసైజు	2- 8-0
వర్ణకేంద్రిక రోపకరణము వెండిగిల్టుది	40- 0-0	,, చిన్నసైజు	1- 8-0
రంగుఅద్దములు డజను	8- 4-0	కంటిలోను చెవిలోను నూనె, నీటిబొట్టు వేయు గాజుగొట్టము	0- 0-3
,, 1 టి 14 × 12 సైజు	0-12-0	డిటో సీసా	0- 2-0
ఫ్రేముకట్టించిన రంగుఅద్దములు చిన్నసైజు	0- 8 0	చెవులోని చీమును, కురుపులను కడిగి వేయుటకు పిచికారి	0- 4-0
రంగు కాగితములు 1 విడికాగితము	0- 1-0	స్త్రీల గర్భాశయమును గడుగు పిచికారి	0- 5-0
దస్తా	1- 4-0	పుండ్లకు, గాయములకు కట్లుకట్టు గాజుగుడ్డ	0- 2-0
ఔన్సు గ్లాసు 2 ఔన్సులు పట్టేది	0- 2-0	దూదిదిండు	0- 4-0
అవిరిడబ్బా	3- 0-0	వేడినీటికాపు సంచి (రబ్బరుది)	1- 4-0
నీటివేడిమిని కొలుచు థర్మామీటరు	0-12-0	మంచుగడ్డ సంచి	0-12-0
శరీరవేడిమిని ,, ,,	0-12-0		

ప్రకృతి స్టోర్సు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వ్యాచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5.6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

We announce with pleasure the publication of

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:— **The Chromopathic Institute,**
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

Edited, Printed & Published at the Andhra Granthalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA.
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.